

* 献立表 *

常食(A)

	令和07年07月27日(日)	令和07年07月28日(月)	令和07年07月29日(火)	令和07年07月30日(水)	令和07年07月31日(木)	令和07年08月01日(金)	令和07年08月02日(土)						
朝	米飯 味噌汁(大根・えのき茸) 卵とじ いんげんの炒め煮 豆のヘルシーサラダ 胡瓜漬(赤) 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ・わかめ) 納豆 そばろ煮 もやしの青じそ和え 黄桃缶 牛乳	パン パンプキンスープ(豆乳) スクランブルエッグ 枝豆コーン ジャム ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・大根葉) えびしんじょうの煮物 じゃがいものバター醤油 白菜の浅漬け ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐・きぬさや) だし巻き卵 カリフラワーソテー オクラのおかか和え 赤しその実 牛乳	米飯 味噌汁(青梗菜・えのき茸) めかぶ納豆 もやし炒め ポテトサラダ 洋梨缶 ジョア	米飯 味噌汁(小松菜・大根) ミートボール ツナ炒め ドレッシング和え しば漬け ヨーグルト						
昼	米飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 赤魚の山椒焼き 野菜炒め お浸し パイン缶	米飯 コンソメスープ(しめじ・玉葱) 鶏肉の梅肉焼き なすの甘辛炒め カリフラワーピクルス 桜大根	米飯 味噌汁(小松菜・揚げ) 魚のピザ風味焼き 煮物 ブロッコリーのサラダ キウイ	冷やしたぬきうどん ミニおにぎり さつま芋のミルク煮 バナナ	***土用の丑*** あなご焼き飯 味噌汁(とろろ昆布・貝割大根) 野菜炒め ゆず醤油和え りんご缶	米飯 味噌汁(いんげん・揚げ) ほっけの塩焼き さつまいもの煮物 マヨ和え 胡瓜漬	米飯 清し汁(はんぺん・貝割大根) 白身魚の葱味噌焼き ひじきの五目煮 白菜のり和え フルーツミックス						
15時	プリンムース	レアチーズケーキ	もみじまんじゅう	マドレーヌ	水ようかん	パインゼリー	抹茶ロールケーキ						
夕	米飯 味噌汁(麩・絹さや) 肉じゃが なすの揚げ浸し 青菜とささみの和え物 青しその実	米飯 味噌汁(豆腐・椎茸) たらの煮付け マカロニサラダ 白菜のゆず和え 昆布佃煮	米飯 味噌汁(白菜・貝割大根) 鶏肉の照り焼き 大根金平 冷奴 野沢菜漬	米飯 味噌汁(卵・葱) 鯖の漬け焼き さつま揚げの炒め煮 からし和え 白花豆	米飯 味噌汁(さつま芋・大根菜) 豚肉の玉葱炒め かぶのかにかまあん ごまドレ和え 千切り沢庵	米飯 スープ(豆腐・わかめ) 鶏ハニーマスタードソース ほうれん草バターソテー コールスローサラダ 高菜漬け	五目にゆうめん ミニおにぎり 田楽 胡瓜の梅おかかか和え						
エネルギー	1576kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	1619kcal	エネルギー	1614kcal	エネルギー	1583kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1338kcal
蛋白質	61.4g	蛋白質	63.3g	蛋白質	64.6g	蛋白質	54.3g	蛋白質	56.4g	蛋白質	59.3g	蛋白質	49.8g
食塩相当	9.7g	食塩相当	9.1g	食塩相当	8.1g	食塩相当	7.9g	食塩相当	9.5g	食塩相当	8.2g	食塩相当	7.9g





* 献立表 *



常食(A)

	令和07年08月03日(日)	令和07年08月04日(月)	令和07年08月05日(火)	令和07年08月06日(水)	令和07年08月07日(木)	令和07年08月08日(金)	令和07年08月09日(土)						
朝	米飯 味噌汁(玉葱・しめじ) 含め煮 じゃが芋千切り炒め ほうれん草のポン酢和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・インゲン) 納豆 きんぴらごぼう お浸し しば漬け ヨーグルト	パン コンソメスープ(玉葱・コーン) オムレツ パンプキンサラダ ジャム 豆乳(コーヒー)	米飯 味噌汁(じゃが芋・青菜) いわし蒲焼き 小松菜のソテー ごま和え ふりかけ 野菜ジュース	米飯 味噌汁(椎茸・葱) 豆腐の煮物 土佐炒め 青菜のからし和え 佃煮 ジョア	米飯 味噌汁(チンゲン菜・えのき茸) しらす納豆 ひじきの煮物 もやしの和え物 桜だいこん 牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋・大根葉) つみれの煮物 いんげんの炒め煮 チンゲン菜の生姜和え 胡瓜漬け 牛乳						
昼	米飯 清し汁(高野豆腐・わかめ) 鶏肉の味噌焼き カリフラワーのコンソメ煮 オクラの和え物 昆布豆	米飯 味噌汁(小松菜・椎茸) 肉豆腐 車麩の煮物 スパゲティサラダ フルーツカクテル	米飯 味噌汁(大根・大根葉) メンチカツ 大豆の煮物 きゅうりとわかめの和え物 白桃缶	七夕そうめん ミニおにぎり ちくわ磯辺揚げ バナナ	米飯 清し汁(花麩・わかめ) 白身魚のみそ煮 なす薬味さっぱりソース マカロニサラダ パイン缶	カレーライス コンソメスープ(白菜・ベーコン) コーンコールスロー 福神漬 杏仁フルーツ	米飯 味噌汁(小松菜・麩) ぶりの煮物 麻婆春雨 もやしのポン酢和え オレンジ						
15時	ミニたいやき	コーヒーゼリー	ドームケーキ	りんごムース	どら焼き(ずんだ)	桃まんじゅう	きみしぐれ						
夕	米飯 味噌汁(チンゲン菜・あさり) ほきのおろし煮 かぼちゃの含め煮 しその実和え 千切り沢庵	米飯 味噌汁(麩・大根菜) 他人煮 芋の味噌炒め ゆかり和え 胡瓜漬け	米飯 味噌汁(えのき茸・絹さや) あぶ玉 ケチャップ炒め なめ茸和え 千切りたくあん	米飯 清まし汁(豆腐・大根葉) 松風焼き さつま芋と昆布の煮物 チンゲン菜のわさび和え 赤しその実	米飯 味噌汁(南瓜・ほうれん草) 鶏肉の照り焼き いんげんソテー 胡瓜の和風和え 白花豆	米飯 味噌汁(高野豆腐・なめこ) たらフライ かぼちゃのそぼろ煮 大根サラダ つぼ漬け	肉うどん ミニおにぎり 南瓜の天ぷら ほうれん草の和え物						
エネルギー	1528kcal	エネルギー	1722kcal	エネルギー	1665kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1675kcal	エネルギー	1580kcal
蛋白質	60.4g	蛋白質	63.1g	蛋白質	49.4g	蛋白質	62.7g	蛋白質	58.4g	蛋白質	58g	蛋白質	60.1g
食塩相当	9g	食塩相当	9g	食塩相当	8.2g	食塩相当	9.4g	食塩相当	8.6g	食塩相当	9.9g	食塩相当	9.3g



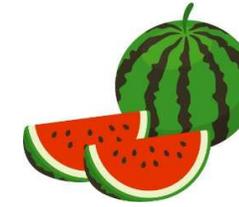


* 献立表 *

常食(A)

	令和07年08月10日(日)	令和07年08月11日(月)	令和07年08月12日(火)	令和07年08月13日(水)	令和07年08月14日(木)	令和07年08月15日(金)	令和07年08月16日(土)
朝	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) オムレツ レンコン炒め ブロッコリーの和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(とろろ昆布・キャベツ) 納豆 切干大根の炒め煮 カリフラワーの和え物 白桃缶 牛乳	パン コーンスープ(豆乳) スクランブルエッグ ツナサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の甘辛炒め 豆サラダ のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁(キャベツ・椎茸) 肉団子の煮物 中華炒め チンゲン菜の白和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁(もやし・えのき茸) ひじき納豆 卵とじ ピーナッツ和え 黄桃缶 ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐・揚げ) がんもの煮物 たけのこの金平風 昆布豆 ふりかけ 牛乳
昼	米飯 味噌汁(南瓜・揚げ) あじフライ 里芋の含め煮 梅肉和え 黄桃缶	★日本から揚げ紀行★ 米飯 味噌汁(かぶ・いんげん) 沖縄シークワサー唐揚げ ほうれん草のソテー ゆかり和え あみ佃煮	米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) ミートローフ ブロッコリーソテー 青菜のからし和え オレンジ	冷やし中華 ミニおにぎり コロッケ フルーツカクテル	米飯 清し汁(麩・わかめ) 白身魚の生姜焼き なすみそ炒め カリフラワーのサラダ バナナ	◇旅するランチ〜沖縄〜 タコライス もずくスープ かき揚げ 桜だいこん 和風黒糖ムース	米飯 清し汁(白菜・椎茸) さばのみそ煮 こんにゃく炒め 胡瓜の塩昆布和え 洋梨缶
15時	和のパンケーキ(きなこ)	イチゴゼリー	キャラメルケーキ	ソフトクレープ(バニラ)	カステラまんじゅう	チョコババロア	蒸しパン(チーズ)
夕	米飯 味噌汁(里芋・貝割大根) 鶏肉の山椒焼き 野菜炒め 春雨サラダ 千切沢庵	米飯 味噌汁(麩・大根菜) 白身魚の香味焼き なすのケチャップ炒め さつまいもサラダ 野沢菜漬け	米飯 味噌汁(高野豆腐・椎茸) たらの煮つけ 冬瓜の煮物 かぶのゆず和え しば漬け	米飯 味噌汁(卵・大根菜) プルコギ風 さつま芋の煮物 白菜の浅漬け 胡瓜漬(赤)	米飯 味噌汁(牛蒡・あげ) おろしハンバーグ 中華風冷奴 おくらのおかか和え つぼ漬け	米飯 味噌汁(大根・人参) チキンソテー もやしの中華炒め チンゲン菜の和え物 胡瓜漬	長崎ちゃんぽん ミニおにぎり 肉焼売 おろし酢和え
エネルギー	1540kcal	エネルギー 1686kcal	エネルギー 1511kcal	エネルギー 1671kcal	エネルギー 1612kcal	エネルギー 1642kcal	エネルギー 1610kcal
蛋白質	50.6g	蛋白質 65.4g	蛋白質 58.5g	蛋白質 53g	蛋白質 59.4g	蛋白質 64.7g	蛋白質 62.7g
食塩相当	8.9g	食塩相当 8.6g	食塩相当 8.7g	食塩相当 8.9g	食塩相当 8.7g	食塩相当 8.3g	食塩相当 9.7g



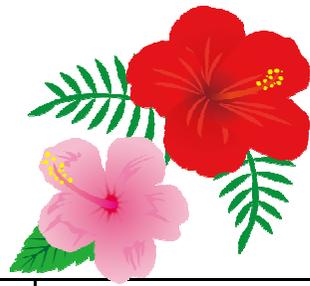


* 献立表 *

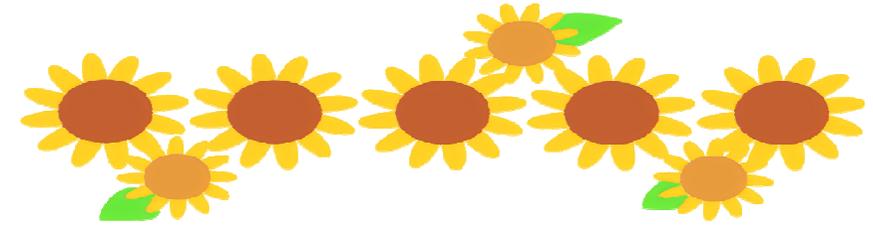
常食(A)

	令和07年08月17日(日)	令和07年08月18日(月)	令和07年08月19日(火)	令和07年08月20日(水)	令和07年08月21日(木)	令和07年08月22日(金)	令和07年08月23日(土)						
朝	米飯 味噌汁(もやし・わかめ) 含め煮 じゃが芋千切り炒め お浸し 青しその実 牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ・しめじ) 納豆 ソテー ブロッコリーごま和え しば漬け ヨーグルト	パン 青菜スープ(ほうれん草・椎茸) スクランブルエッグ マヨ和え ジャム ジョア	米飯 味噌汁(玉葱・えのき茸) 若鶏の和風煮込み いんげんのソテー ドレッシング和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜・しめじ) にしん梅煮 もやしのそぼろ炒め フルーツカクテル たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) オクラ納豆 野菜ソテー 青菜の辛子和え 千切り沢庵 野菜ジュース	米飯 味噌汁(小松菜・麩) ハンバーグ 切干大根の炒め煮 カリフラワーの和え物 ふりかけ 牛乳						
昼	米飯 清し汁(卵・貝割大根) 白身魚の味噌漬け焼き 冷奴 春雨の和え物 白桃缶	米飯 味噌汁(かぶ・大根葉) 鶏肉のおろしがけ かぼちゃの煮物 千切沢庵 バナナ	米飯 味噌汁(豆腐・絹さや) ぶり大根 じゃがいも炒め 塩昆布和え パイン缶	スパゲティミートソース コンソメスープ(ほうれん草・長葱) 温野菜サラダ オレンジ	サンドイッチ クリームシチュー 野菜サラダ 洋梨缶	カレーライス 卵スープ(卵・長葱) コールスローサラダ 福神漬 ヨーグルト							
15時	味噌まんじゅう	プリンムース	焼きドーナツ	ロールケーキ	柚子ムース	人形焼き							
夕	米飯 中華スープ(青梗菜・コーン) 海老のチリソース風 ぎょうざ キャベツの玉葱和え 高菜漬	米飯 味噌汁(白菜・わかめ) 白身魚の漬け焼き ふき炒め煮 青梗菜ののり和え もろみ味噌	米飯 味噌汁(麩・ねぎ) チキン南蛮 大豆とひじきの煮物 菜種和え つぼ漬け	米飯 味噌汁(はんぺん・わかめ) たらの煮付け 里芋の煮物 ピーマンおかか和え 桜だいこん	米飯 味噌汁(チンゲン菜・人参) 豚肉の山椒炒め かぶのコンソメ煮 胡瓜の酢の物 梅干し	米飯 味噌汁(もやし・揚げ) さばの漬け焼き 冬瓜の煮物 なめ茸豆腐 ゆずみそ	とろろそば ミニおにぎり 卵豆腐 白菜のドレ和え						
エネルギー	1588kcal	エネルギー	1459kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1488kcal	エネルギー	1630kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	**kcal
蛋白質	54.7g	蛋白質	58g	蛋白質	57.9g	蛋白質	63.6g	蛋白質	58.2g	蛋白質	60.7g	蛋白質	*g
食塩相当	9.5g	食塩相当	9.3g	食塩相当	9.4g	食塩相当	8g	食塩相当	10g	食塩相当	10g	食塩相当	*g





* 献立表 *



常食(A)

	令和07年08月24日(日)	令和07年08月25日(月)	令和07年08月26日(火)	令和07年08月27日(水)	令和07年08月28日(木)	令和07年08月29日(金)	令和07年08月30日(土)						
朝	米飯 味噌汁(大根・あさり) 鶏とごぼうの炒り煮 お浸し もやしゆず和え 千切り沢庵 ヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) 納豆 レンコン炒め かにかま和え しば漬け 牛乳	パン パンプキンスープ(豆乳) オムレツ 二色サラダ ジャム ジョア	米飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) はんぺんチーズ ソテー オクラのおかか和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・椎茸) がんもの含め煮 山菜の炒め煮 生姜和え 桜大根 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草・えのき茸) おろし納豆 キャベツ炒め いんげんのごま和え 洋梨缶 ヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ・あさり) さばの味噌煮缶 そばろ煮 黄桃缶 のり佃煮 牛乳						
昼	米飯 中華スープ(チンゲン菜・わかめ) 麻婆豆腐 かにシューマイ 春雨サラダ 洋梨缶	米飯 味噌汁(小松菜・麩) さばの塩焼き かぶのたまごあんかけ 青菜のり和え パイン	米飯 味噌汁(白菜・えのき茸) 鶏肉の塩麴焼き つみれの煮物 切干し大根甘酢和え 黄桃缶	かきあげうどん ミニおにぎり さといもの煮物 フルーツカクテル	米飯 味噌汁(もやし・あげ) 白身魚のみりん焼き ビーフン炒め 青菜のナムル バナナ	二色丼 味噌汁(麩・ねぎ) 白菜の梅和え 金時豆 りんごヨーグルト	米飯 味噌汁(ワカメ・ねぎ) フライ盛り合わせ さつまいもの煮物 白菜の和え物 千切りたくあん						
15時	マスカットゼリー	レモンケーキ	羊羹	あんまん	コーヒーゼリー	もみじまんじゅう	マドレーヌ						
夕	米飯 清し汁(麩・ねぎ) たらの味噌漬け焼き 南瓜の煮物 おかか和え 梅干し	米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根葉) 肉じゃが ツナサラダ ほうれん草のしらす和え しそ昆布佃煮	米飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) ホキの山椒焼き 大豆の煮物 梅肉和え 高菜漬け	米飯 味噌汁(麩・チンゲン菜) 揚げ豆腐の五目野菜あん 野菜サラダ もやしの中華和え 赤しその実漬け	米飯 味噌汁(かぶ・大根菜) チキンピカタ きんぴらごぼう チンゲン菜のからし和え ゆずみそ	米飯 味噌汁(南瓜・葱) たらの漬け焼き つきこんにゃくの炒り煮 大根のゆず和え 胡瓜漬	塩ラーメン ミニおにぎり 肉団子(甘酢) ほうれん草の中華和え						
エネルギー	1406kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1509kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1673kcal
蛋白質	54.2g	蛋白質	62.3g	蛋白質	55.6g	蛋白質	51g	蛋白質	58.8g	蛋白質	60.9g	蛋白質	63.6g
食塩相当	9.3g	食塩相当	10.7g	食塩相当	8.5g	食塩相当	8.5g	食塩相当	8.4g	食塩相当	8.7g	食塩相当	10.7g



