



* 献立表 *

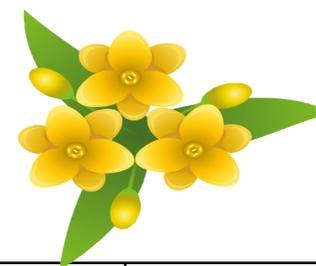
常食(A)

	令和08年03月29日(日)	令和08年03月30日(月)	令和08年03月31日(火)	令和08年04月01日(水)	令和08年04月02日(木)	令和08年04月03日(金)	令和08年04月04日(土)
朝	米飯 味噌汁(えのき茸・キャベツ) 卵とじ コンソメ煮 ポン酢和え 白花豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも・なめこ) 納豆 塩昆布人参しりしり なすのおかか和え 刻みつぼ漬 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(わかめ・大根) じゃが芋のそぼろ炒め キャベツの炒め煮 ほうれん草の玉ねぎドレ和え 胡瓜漬(赤) 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・えのき茸) 高野たまご巻 ひじきの煮物 胡麻和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜・人参) うめ納豆 たけのこ土佐炒め チンゲン菜の和風和え 桜だいこん 牛乳	米飯 味噌汁(大根・なめこ) 豆腐揚げの含め煮 ふきの炒め物 白菜の和え物 刻みつぼ漬 ジョア
昼	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) ホキの西京焼き風 小松菜の炒め物 大根の和え物 洋梨缶	米飯 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) 鶏肉の葱味噌焼き ごま和え 南瓜とがんもの煮物 しそ昆布佃煮	米飯 味噌汁(絹厚・えのき茸) さばの漬け焼き 大根金平 冷奴 桜だいこん	～旅するランチ(神奈川) サンマーマン ミニおにぎり 蒸し焼売 青菜の和え物 キウイフルーツ	米飯 味噌汁(南瓜・椎茸) ぶりの照り焼き 茄子の味噌炒め 小松菜の青じそ和え 千切沢庵	シーフードカレー コンソメスープ(白菜・長葱) フレンチサラダ 福神漬 りんご缶	米飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) 白身魚の蒲焼き風 カレーソテー もやしのポン酢和え 洋梨缶
15時	バウムクーヘン	しっとり蒸しパンケーキ	味噌饅頭	ぶどうゼリー	ミニたい焼き	ロールケーキ(バニラ)	ゆずムース
夕	ゆかりごはん 味噌汁(南瓜・玉葱) おでん ほうれん草のソテー ドレッシング和え しば漬	米飯 味噌汁(豆腐・大根菜) 赤魚のおろし煮 焼きビーフン 青菜の磯辺和え 胡瓜漬	米飯 コンソメスープ(ほうれん草・長葱) ミートローフ 野菜ソテー いんげんの和え物 黄桃缶	米飯 味噌汁(さつまいも・玉葱) チキンカツ 白菜の中華炒め もやしのゆず和え 青しその実	米飯 味噌汁(牛蒡・絹厚) 鶏肉のおろしがけ さつまいもの煮物 カリフラワー甘酢漬 高菜漬物	米飯 味噌汁(しめじ・玉葱) さばの塩焼き そぼろ煮 法蓮草のお浸し 昆布佃煮	かきたまにゅうめん ミニおにぎり ちくわの磯部揚げ 青菜の辛子和え
エネルギー	1424kcal	エネルギー 1659kcal	エネルギー 1464kcal	エネルギー 1505kcal	エネルギー 1606kcal	エネルギー 1552kcal	エネルギー 1334kcal
蛋白質	53.1g	蛋白質 65.3g	蛋白質 53.7g	蛋白質 59.5g	蛋白質 61.2g	蛋白質 59.2g	蛋白質 50.7g
食塩相当	10.9g	食塩相当 9.2g	食塩相当 8.2g	食塩相当 9.1g	食塩相当 10g	食塩相当 10.2g	食塩相当 8.7g





* 献立表 *



常食(A)

	令和08年04月05日(日)	令和08年04月06日(月)	令和08年04月07日(火)	令和08年04月08日(水)	令和08年04月09日(木)	令和08年04月10日(金)	令和08年04月11日(土)						
朝	米飯 味噌汁(わかめ・葱) えび焼売 がんもの煮物 オクラの和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 納豆 切干大根の炒め煮 チンゲン菜のおかか和え 白桃缶 牛乳	パン コーンクリーム(豆乳) スクランブルエッグ 白菜のゴマドレ和え ジャム ジョア	米飯 味噌汁(チンゲン菜・なめこ) ミートボール れんこんの炒め煮 白和え 刻みつぼ漬 野菜ジュース	米飯 味噌汁(小松菜・しめじ) 高野豆腐の煮物 もやしの中華炒め フルーツカクテル のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩・長葱) オクラ納豆 キャベツの炒め物 豆サラダ 高菜漬け 牛乳	米飯 味噌汁(もやし・油揚げ) 含め煮 いんげんのごま炒め 白菜の浅漬け しそ昆布佃煮 ヨーグルト						
昼	米飯 味噌汁(とろろ昆布・えのき茸) 肉豆腐 小松菜の炒め物 スパゲティサラダ マンゴー	米飯 味噌汁(南瓜・玉葱) 鶏肉のピザ風味焼き ごま和え おろし酢和え 千切り沢庵	★日本から揚げ紀行★ 米飯 中華スープ(わかめ・長葱) ビスミンから揚げ ひじきの五目煮 しその実和え バナナ	月見そば ミニおにぎり さつま芋の天ぷら 黄桃ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・わかめ) 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 小松菜のお浸し つぼ漬	チャーハン 中華スープ(白菜・ベーコン) 豆腐とツナのオイスター炒め ほうれん草の中華和え オレンジ	米飯 清し汁(麩・ねぎ) 白身魚のみそマヨ焼き 大根のねぎあんかけ オクラの和え物 キウイフルーツ						
15時	ドームケーキ(カスタード)	黒糖饅頭	コーヒーゼリー	人形焼き	焼きドーナッツ(豆乳)	上用饅頭(白)	きなこミルクムース						
夕	米飯 味噌汁(絹厚・葱) 白身魚フライ ほうれん草のソテー 卵とうふ 茶福豆	米飯 味噌汁(麩・大根菜) あぶ玉 麻婆春雨 しろ菜のり和え しば漬	米飯 味噌汁(豆腐・あさり) たらのマスタード焼き 大根金平 ほうれん草の和風和え 梅干し	米飯 味噌汁(さつま芋・大根葉) ハンバーグ 大豆とひじきの煮物 春雨サラダ 赤しその実漬	米飯 味噌汁(里芋・揚げ) 卵ときくらげの炒め物 春巻き 大根のゆず和え 白花豆	米飯 味噌汁(椎茸・玉葱) 魚のムニエル 糸こんにゃくの炒り煮 青菜の辛子和え 桜だいこん	かしわうどん ミニおにぎり かぼちゃ天 小松菜の和え物						
エネルギー	1699kcal	エネルギー	1719kcal	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1618kcal	エネルギー	1643kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1395kcal
蛋白質	58.4g	蛋白質	66.7g	蛋白質	58.2g	蛋白質	52.5g	蛋白質	58g	蛋白質	70.4g	蛋白質	50.8g
食塩相当	9g	食塩相当	9.1g	食塩相当	9.9g	食塩相当	8.8g	食塩相当	8.3g	食塩相当	10.3g	食塩相当	8g





* 献立表 *



常食(A)

	令和08年04月12日(日)	令和08年04月13日(月)	令和08年04月14日(火)	令和08年04月15日(水)	令和08年04月16日(木)	令和08年04月17日(金)	令和08年04月18日(土)						
朝	米飯 味噌汁(麩・貝割大根) 鶏肉と野菜の煮物 きんぴられんこん もやしの青じそ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(絹厚・チンゲン菜) 納豆 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの胡麻和え りんご缶 ヨーグルト	パン コーンスープ(豆乳) スクランブルエッグ 白菜のゴマドレ和え ジャム ジョア	米飯 味噌汁(青菜・椎茸) 高野豆腐の含め煮 野菜炒め ドレッシング和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜・ワカメ) 肉焼売 切干大根の炒り煮 散らしサラダ 昆布佃煮 野菜ジュース	米飯 味噌汁(里芋・貝割大根) めかぶ納豆 もやしのソテー 法蓮草のしらす和え 桜大根 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) 厚焼玉子 なすの煮浸し いんげんの和え物 高菜漬 ヨーグルト						
昼	米飯 味噌汁(卵・葱) 豆腐の五目野菜あん こんにゃく炒め 青菜の和え物 バナナ	米飯 味噌汁(小花麩・葱) 親子煮 野菜コロッケ 白和え 胡瓜漬け	米飯 味噌汁(豆腐・絹さや) ほっけの漬け焼き 煮物 もやしのゆず和え しその実漬	きつねそば ミニおにぎり えびの天ぷら フルーツポンチ	サンドイッチ ポトフ風 野菜サラダ 白桃缶	カレーライス コンソメスープ(キャベツ・ベーコン) さつまいもサラダ 福神漬 マンゴー	米飯 中華スープ(卵・木耳) 青椒肉絲 豆腐サラダ かぶのかにかまあん 洋梨缶						
15時	カステラ饅頭	練り切り(松)	杏仁ムース	チョコレート饅頭	きみしぐれ	いちごゼリー	バナナクレープ						
夕	米飯 味噌汁(さつまいも・椎茸) あじフライ ひじきの煮物 カリフラワー甘酢漬け 高菜漬け	米飯 味噌汁(えのき茸・あさり) 白身魚のねぎ塩麴焼き じゃが芋のソテー 浅漬け あみ佃煮	米飯 味噌汁(ワカメ・牛蒡) 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 オクラのおかか和え 千切りたくあん	米飯 味噌汁(卵・葱) 鶏の照り焼き いんげんソテー 塩昆布和え 白花豆	米飯 清し汁(ほうれん草・えのき茸) さばのみそ煮 なめ茸豆腐 小松菜の磯辺和え しば漬	米飯 味噌汁(大根・揚げ) ハムカツ なすのおかか煮 しろ菜の胡麻和え 梅干し	味噌ラーメン ミニおにぎり 餃子 青菜の和え物						
エネルギー	1597kcal	エネルギー	1609kcal	エネルギー	1410kcal	エネルギー	1615kcal	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1823kcal	エネルギー	1588kcal
蛋白質	58.4g	蛋白質	69g	蛋白質	58.9g	蛋白質	60.2g	蛋白質	53.1g	蛋白質	56.4g	蛋白質	60.3g
食塩相当	9.8g	食塩相当	9.5g	食塩相当	9g	食塩相当	8.1g	食塩相当	9.4g	食塩相当	10.1g	食塩相当	11g





* 献立表 *

常食(A)

	令和08年04月19日(日)	令和08年04月20日(月)	令和08年04月21日(火)	令和08年04月22日(水)	令和08年04月23日(木)	令和08年04月24日(金)	令和08年04月25日(土)
朝	米飯 味噌汁(牛蒡・しめじ) がんもと人参の煮物 ツナ炒め もやしのゆず醤油和え しそ昆布佃煮 野菜ジュース	米飯 味噌汁(高野豆腐・なめこ) 納豆 キャベツの炒め煮 法蓮草の柚子みそ和え 洋梨缶 牛乳	パン コーンスープ(豆乳) ハンバーグ フレンチサラダ ジャム ジョア	米飯 味噌汁(チンゲン菜・人参) かに焼売 小松菜のソテー 白菜の醤油和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・大根の葉) 高野豆腐の含め煮 れんこんの炒め煮 中華和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・あさり) ひじき納豆 小松菜のソテー いんげんピーナッツ和え パイン缶 ジョア	米飯 味噌汁(もやし・油揚げ) はんぺんのコロコロ煮 じゃが芋千切り炒め 小松菜のお浸し たいみそ 野菜ジュース
昼	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) あじの味噌漬け焼き つきこんにゃくの炒り煮 大根のゆず和え オレンジ	米飯 わかめスープ(わかめ・長葱) 八宝菜 カニ焼売 春雨サラダ バナナ	米飯 味噌汁(南瓜・えのき茸) 鶏肉の塩麴焼き じゃが芋のソテー 青菜の磯辺和え 白桃缶	スパゲティミートソース コンソメスープ(キャベツ・コーン) 温野菜サラダ りんご缶	米飯 味噌汁(里芋・油揚げ) ポークチャップ 南瓜の煮物 切干し大根甘酢和え 青しその実漬け	ルーローハン 中華スープ(卵・木耳) かぼちやの煮物 青菜のマヨ和え 胡瓜漬	米飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 蟹入り卵焼き和風あんかけ チンゲン菜のソテー 塩昆布和え フルーツカクテル
15時	味噌饅頭	プリンムース	あんまん	どら焼き	オレンジゼリー	さつま芋羊羹	マドレーヌ
夕	米飯 味噌汁(豆腐・人参) 鶏肉の梅しそ焼き さつま芋と昆布の煮物 法蓮草のからし和え しば漬	菜飯ごはん 味噌汁(茄子・貝割大根) ホキの塩昆布焼き 白菜の胡麻和え 浅漬け 茶福豆	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) メンチカツ ビーフン炒め おろし酢和え 桜だいこん	米飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 親子煮 さつま芋と昆布の煮物 青菜の和え物 しば漬	米飯 味噌汁(とろろ昆布・長葱) さばの塩焼き 大根のかにかまあん オクラのおかか和え 千切りたくあん	米飯 味噌汁(キャベツ・椎茸) 松風焼 がんもの煮物 マカロニサラダ あみ佃煮	たぬきうどん ミニおにぎり ミートボール 白菜の浅漬け
エネルギー	1430kcal	エネルギー 1502kcal	エネルギー 1559kcal	エネルギー 1571kcal	エネルギー 1545kcal	エネルギー 1659kcal	エネルギー 1344kcal
蛋白質	54.3g	蛋白質 57.7g	蛋白質 50.2g	蛋白質 59.6g	蛋白質 60.2g	蛋白質 73.9g	蛋白質 41.9g
食塩相当	10.5g	食塩相当 8g	食塩相当 9.1g	食塩相当 8.1g	食塩相当 9.8g	食塩相当 8.4g	食塩相当 8.2g





* 献立表 *

常食(A)

	令和08年04月26日(日)	令和08年04月27日(月)	令和08年04月28日(火)	令和08年04月29日(水)	令和08年04月30日(木)								
朝	米飯 味噌汁(えのき茸・白菜) 卵とじ コンソメ煮 ポン酢和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・なめこ) 納豆 青梗菜のソテー 茄子のおかか和え みかん缶 牛乳	パン パンプキンスープ(豆乳) オムレツ チーズサラダ ジャム ジョア	米飯 味噌汁(じゃが芋・ワカメ) ハンバーグ ツナ炒め いんげんの和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜・しめじ) さつま揚げと里芋の煮物 もやし炒め もやしのゆかり和え たいみそ ジョア								
昼	米飯 清し汁(とろろ昆布・長葱) ホキの西京焼き風 小松菜の炒め物 白菜の和え物 洋梨缶	米飯 味噌汁(里芋・油揚げ) 赤魚のおろし煮 ごま和え 南瓜の煮物 しそ昆布佃煮	米飯 コンソメスープ(ほうれん草・長葱) ミートローフ 野菜ソテー いんげんの和え物 黄桃缶	とろろそば ミニおにぎり 南瓜の天ぷら オレンジ	米飯 味噌汁(卵、長葱) 魚の照り煮 こんにゃく炒め 大根サラダ フルーツカクテル								
15時	ピーチゼリー	カラフルプチケーキ(塩キャラメル)	味噌饅頭	レアチーズムース	バウムクーヘン								
夕	菜飯ごはん 味噌汁(玉葱・わかめ) おでん ほうれん草のソテー ドレッシング和え しば漬	米飯 清し汁(豆腐・葉大根) 鶏肉の葱味噌焼き 焼きビーフン 青菜のり和え 胡瓜漬	米飯 味噌汁(絹厚・えのき茸) さばの漬け焼き 大根金平 冷奴 桜だいこん	米飯 味噌汁(麩・貝割大根) たらの煮付け 麻婆春雨 切干し大根甘酢和え 赤しその実	米飯 味噌汁(チンゲン菜・えのき茸) トリテキ 薩摩芋の煮物 和風和え 昆布佃煮								
エネルギー	1367kcal	エネルギー	1600kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1385kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	50.8g	蛋白質	63g	蛋白質	60.2g	蛋白質	50g	蛋白質	56.8g	蛋白質	g	蛋白質	g
食塩相当	10.7g	食塩相当	8.2g	食塩相当	9.1g	食塩相当	7.8g	食塩相当	10.4g	食塩相当	g	食塩相当	g

