

* 献立表 *

常食(A)

	令和08年06月28日(日)	令和08年06月29日(月)	令和08年06月30日(火)	令和08年07月01日(水)	令和08年07月02日(木)	令和08年07月03日(金)	令和08年07月04日(土)						
朝	米飯 味噌汁(牛蒡・しめじ) がんもと人参の煮物 ソテー もやしの梅和え 青しその実 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐・なめこ) 納豆 インゲンの炒め煮 ほうれん草のポン酢和え 洋梨缶 牛乳	パン コーンスープ(豆乳) ミートボール キャベツサラダ ジャム 牛乳	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(かぼちゃ・えのき) 高野たまご巻 ひじきの煮物 ごま和え 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(キャベツ・ひらたけ) 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 清し汁(とろろ昆布・葱) さばの味噌漬け焼き つきこんにゃくの炒り煮 白菜のゆず和え オレンジ	米飯 味噌汁(里芋・揚げ) ポークチャップ 南瓜の煮物 切干し大根甘酢和え 赤しその実	米飯 味噌汁(かぼちゃ・えのき) あじフライ ソテー 青菜ののり和え フルーツカクテル	冷やし中華 ミニおにぎり かにシュウマイ 青菜の和え物 キウイフルーツ	米飯 清し汁 ぶりの照り焼き 茄子の味噌炒め とろろ芋 千切沢庵	シーフードカレー コンソメスープ フレンチサラダ 福神漬 りんご缶	米飯 味噌汁(小松菜・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	味噌饅頭	プリンムース	水まんじゅう(こしあん)	ぶどうゼリー	上用饅頭(白)	ロールケーキ(バニラ)	プリンムース						
夕	米飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 鶏肉の梅しそ焼き さつま芋の煮物 ほうれん草のからし和え しば漬	わかめごはん 味噌汁(茄子・貝割大根) ホキの塩昆布焼き ごま和え 浅漬け 茶福豆	米飯 味噌汁(白菜・いんげん) 鶏肉の塩麴焼き ビーフン炒め おろし酢和え 桜だいこん	米飯 味噌汁(玉葱・大根葉) チキンカツ カリフラワーの中華炒め 白菜のゆず和え 青しその実	米飯 味噌汁(ほうれん草・絹厚) 鶏肉のおろしがけ さつま芋の煮物 カリフラワー甘酢漬け 高菜漬物	米飯 味噌汁(なす・かぶの葉) さばの塩焼き そぼろ煮 お浸し 昆布佃煮	かきたまにゆうめん ミニおにぎり ちくわの磯辺揚げ 青菜のからし和え						
エネルギー	1557kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1471kcal	エネルギー	1611kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1390kcal
蛋白質	59.4g	蛋白質	61.8g	蛋白質	53.3g	蛋白質	53.5g	蛋白質	60.2g	蛋白質	57.4g	蛋白質	52.3g
食塩相当	10.9g	食塩相当	8.5g	食塩相当	8.5g	食塩相当	9.5g	食塩相当	9.4g	食塩相当	10.2g	食塩相当	9.2g



* 献立表 *

常食(A)

	令和08年07月05日(日)	令和08年07月06日(月)	令和08年07月07日(火)	令和08年07月08日(水)	令和08年07月09日(木)	令和08年07月10日(金)	令和08年07月11日(土)						
朝	米飯 味噌汁(わかめ・葱) えび焼売 れんこんの炒め煮 大根のオクラと和え物 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 クリームポタージュ(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・椎茸) ミートボール がんもの煮物 白和え 刻みつぼ漬 野菜ジュース	米飯 味噌汁(麩・ひらたけ) 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・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・大根葉) 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 マンゴー缶	米飯 味噌汁(南瓜・玉葱) 鶏肉のケチャップ焼き 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 すだち唐揚げ ひじきの五目煮 しその実和え バナナ	冷やし月見そば 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(里芋・揚げ) 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 餃子 ザーサイ和え 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)	水ようかん	きなこミルクムース						
夕	米飯 味噌汁(さつま芋・白菜) 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 しろなのり和え しば漬	米飯 味噌汁(豆腐・インゲン) たらのマスタード焼き 大根金平 小松菜の和風和え 金山寺みそ	米飯 味噌汁(じゃが芋・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	青菜ご飯 味噌汁(チンゲン菜・さつま芋) 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 白滝の炒り煮 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	1637kcal	エネルギー	1644kcal	エネルギー	1528kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1636kcal	エネルギー	1518kcal	エネルギー	1351kcal
蛋白質	52.9g	蛋白質	62.5g	蛋白質	56.3g	蛋白質	53.2g	蛋白質	56.3g	蛋白質	62.8g	蛋白質	50g
食塩相当	8.6g	食塩相当	9.4g	食塩相当	9.5g	食塩相当	8.9g	食塩相当	8.5g	食塩相当	9.4g	食塩相当	7.3g

* 献立表 *

常食(A)

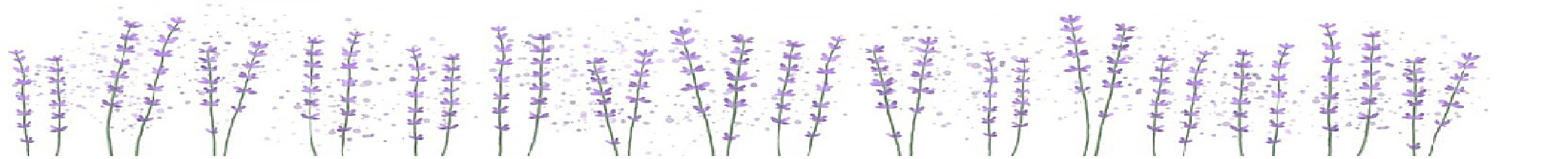
	令和08年07月12日(日)	令和08年07月13日(月)	令和08年07月14日(火)	令和08年07月15日(水)	令和08年07月16日(木)	令和08年07月17日(金)	令和08年07月18日(土)						
朝	米飯 味噌汁(麩・貝割大根) 厚揚げの治部煮 たけのこ金平 もやしの青じそ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲン菜・あさり) 納豆 大根のそぼろ煮 ごま和え りんご缶 ヨーグルト	パン コーンスープ(豆乳) スクランブルエッグ 白菜のゴマドレ和え ジャム ジョア	米飯 味噌汁(青菜・椎茸) 高野豆腐の含め煮 野菜炒め 和風和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(もやし・ワカメ) 肉焼売 切干大根の炒り煮 ブロッコリーサラダ 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 ほうれん草のしらす和え 桜大根 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) 高野たまご巻き なすの煮浸し しろなの和え物 高菜漬 ヨーグルト						
昼	わかめご飯 味噌汁(卵・葱) 豆腐の甘酢あんかけ こんにゃく炒め 青菜の和え物 バナナ	米飯 コンソメスープ タンドリーチキン 牛肉コロッケ 白和え 胡瓜漬け	米飯 味噌汁(豆腐・かぶの葉) ほっけの漬け焼き 煮物 もやしのゆず和え フルーツカクテル缶	冷やしきつねうどん ミニおにぎり えびの天ぷら 野沢菜漬	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 温野菜サラダ 福神漬 パン	米飯 味噌汁(卵、長ネギ) 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	カステラ饅頭	蒸しパン(チョコチップ)	杏仁ムース	練り切り(松)	きみしぐれ	たい焼き(つぶあん)	バナナクレープ						
夕	米飯 味噌汁(さつまいも・ほうれん草) 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(青菜・えのき) 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・ごぼう) 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 大根とオクラのおかか和え 千切りたくあん	米飯 味噌汁(卵・葱) 鶏肉の梅しそ焼き なすのおかか煮 塩昆布和え 白花豆	米飯 清し汁 さばのみそ煮 なめ茸豆腐 小松菜ののり和え しば漬	米飯 味噌汁(大根・葱) 赤魚のみりん漬 いんげんソテー ごま和え 梅干し	味噌ラーメン ミニおにぎり 餃子 和え物						
エネルギー	1586kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1383kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1477kcal	エネルギー	1577kcal	エネルギー	1493kcal
蛋白質	54.9g	蛋白質	61.4g	蛋白質	55g	蛋白質	56.3g	蛋白質	52.8g	蛋白質	61.2g	蛋白質	56.7g
食塩相当	9.7g	食塩相当	8.4g	食塩相当	8.3g	食塩相当	8.9g	食塩相当	9.6g	食塩相当	8.8g	食塩相当	10.7g



献立表

常食(A)

		令和08年07月19日(日)	令和08年07月20日(月)	令和08年07月21日(火)	令和08年07月22日(水)	令和08年07月23日(木)	令和08年07月24日(金)	令和08年07月25日(土)					
朝	米飯	米飯	パン	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯					
	味噌汁(牛蒡・しめじ)	味噌汁(高野豆腐・貝割大根)	コーンスープ(豆乳)	味噌汁(チンゲン菜・人参)	味噌汁(大根・大根の葉)	味噌汁(玉葱・あさり)	味噌汁(もやし・かぶの葉)						
	がんもと人参の煮物	納豆	ハンバーグ	肉焼売	高野豆腐の含め煮	ひじき納豆	はんぺんのコロコロ煮						
	野菜炒め	キャベツの炒め煮	フレンチサラダ	小松菜のソテー	れんこんの炒め煮	小松菜のソテー	じゃが芋千切り炒め						
	玉葱和え	チンゲン菜のゆずみそ和え	ジャム	白菜の醤油和え	中華和え	いんげんピーナッツ和え	お浸し						
	しそ昆布佃煮	つぼ漬	ジョア	ふりかけ	梅干し	パイン缶	たいみそ						
	野菜ジュース	牛乳		ヨーグルト	牛乳	ジョア	野菜ジュース						
昼	米飯	米飯	米飯	スパゲティミートソース	米飯	麻婆茄子丼	米飯						
	清し汁	わかめスープ	味噌汁(かぼちゃ・えのき)	コンソメスープ	味噌汁(里芋・揚げ)	中華スープ	味噌汁(じゃがいも・わかめ)						
	あじの味噌漬け焼き	八宝菜	鶏肉の塩麴焼き	盛り合わせサラダ	ポークチャップ	レンコンのおかか炒め煮	かに入り卵焼き和風あんかけ						
	つきこんにゃくの炒り煮	カニ焼売	じゃが芋のソテー	りんご缶	さつまいもの煮物	塩昆布和え	チンゲン菜のソテー						
	かぶの柚子和え	春雨サラダ	チンゲン菜ののり和え		切干し大根甘酢和え	胡瓜漬	梅わさし和え						
	オレンジ	バナナ	白桃缶		青しその実漬け		フルーツカクテル						
15時	味噌饅頭	アイスクリーム	水まんじゅう(ゆず)	どら焼き	オレンジゼリー	ようかん(梅)	マドレーヌ						
夕	米飯	ゆかりごはん	米飯	米飯	米飯	米飯	たぬきうどん						
	味噌汁(わらび・揚げ)	味噌汁(ほうれん草・平茸)	味噌汁(キャベツ・しいたけ)	味噌汁(豆腐・しめじ)	味噌汁(とろろ昆布・ねぎ)	味噌汁(ふき・揚げ)	ミニおにぎり						
	鶏の照り焼き	ホキの塩昆布焼き	白身魚フライ	親子煮	さばの塩焼き	つくね焼き	ミートボール						
	じゃが芋の含め煮	ごま和え	ビーフン炒め	かぼちゃと昆布の煮物	大根のかにかまあん	がんもの煮物	白菜の浅漬け						
	わさび和え	浅漬け	おろし酢和え	ほうれん草のからし和え	オクラのおかか和え	マカロニサラダ							
	しば漬	茶福豆	桜だいこん	胡瓜漬(赤)	千切りたくあん	あみ佃煮							
エネルギー	1454kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1490kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1667kcal	エネルギー	1341kcal
蛋白質	55.3g	蛋白質	57.8g	蛋白質	49.4g	蛋白質	61.5g	蛋白質	59.5g	蛋白質	64.6g	蛋白質	40.8g
食塩相当	12.6g	食塩相当	8.2g	食塩相当	8.6g	食塩相当	8.3g	食塩相当	9.9g	食塩相当	8.7g	食塩相当	8.6g



献立表

常食(A)

	令和08年07月26日(日)	令和08年07月27日(月)	令和08年07月28日(火)	令和08年07月29日(水)	令和08年07月30日(木)	令和08年07月31日(金)							
朝	米飯 味噌汁(えのき・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 なすのおかか和え みかん缶 牛乳	パン クリームポタージュ(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) さつま揚げとピーマンの炒め煮 白菜のソテー ゆかり和え たいみそ ジョア	米飯 味噌汁(大根・大根菜) しらす納豆 カフラワーのカレー炒め 小松菜の和え物 千切り沢庵 牛乳							
昼	米飯 清し汁(とろろ・葱) ホキの西京焼き風 小松菜の炒め物 キャベツの和え物 洋梨缶	米飯 味噌汁(里芋・油揚げ) 赤魚のおろし煮 ごま和え 煮物 赤しその実	米飯 味噌汁(ほうれん草・葱) ミートローフ 野菜ソテー いんげんの和え物 黄桃缶	冷やしとろろそば ミニおにぎり ハムカツ オレンジ	米飯 中華スープ 回鍋肉 豆腐サラダ 大根のかにかまあん 洋梨缶	***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							
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	マンゴーシャーベット							
夕	コーンご飯 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 青菜ののり和え 胡瓜漬	米飯 味噌汁(絹厚・えのき) さばの漬け焼き 大根金平 冷奴 しそ昆布佃煮	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 つぼ漬	米飯 味噌汁(チンゲンサイ・えのき) トリテキ さつまいもの煮物 和風和え 梅干し	米飯 味噌汁(高野豆腐・かぼちゃ) しゃぶしゃぶおろしのせ 白菜とかにのくず煮 しその実和え あみ佃煮							
エネルギー	1409kcal	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1393kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1488kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	53g	蛋白質	61.9g	蛋白質	59.6g	蛋白質	49.7g	蛋白質	55.1g	蛋白質	58.4g	蛋白質	g
食塩相当	11.1g	食塩相当	7.8g	食塩相当	10g	食塩相当	8.3g	食塩相当	10.3g	食塩相当	9.3g	食塩相当	g