

常食(A)

	令和06年08月01日(木)	令和06年08月02日(金)	令和06年08月03日(土)	令和06年08月04日(日)	令和06年08月05日(月)	令和06年08月06日(火)	令和06年08月07日(水)
朝	バターロール かにかま入りふんわり卵 小松菜サラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	御飯 野菜炒め スパゲティサラダ 香の物(しば漬け) みそ汁(しろな・しめじ) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 ほうれん草のごま醤油和 ふりかけ(しそ) みそ汁(えのき・うずまき) 牛乳	食パン 肉団子と冬瓜のスープ煮 アプリコットジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	カニカマ雑炊 ジャーマンポテト(ベーコン) ゼリー(フルーツキャロット) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・おつゆ) 牛乳
昼	御飯 マトウダイの照り焼き 付)畑菜 切干大根の炒め煮 フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ葉・おつゆ)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 付)花人参・いんげん なすのみそ炒め フルーツ(パイナップル) お吸物(ほうれん草・かま)	御飯 あじの七味焼き 付)小松菜 かぶと絹あげの含め煮 きやらぶき みそ汁(玉葱・ワカメ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナップエンドウ ピクルス フルーツ(バナナ) コンソメスープ(畑菜・長葱)	御飯 金目鯛の煮付け 付)しろな・花麩 れんこんの甘辛炒め フルーツ(パイナップル) みそ汁(大根・かぶ葉)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ オクラとみょうがのしそ風味 フルーツ(キウイ) みそ汁(ほうれん草・しめ)	御飯 赤魚のバター醤油焼き 付)アスパラ 小松菜のわさび和え 冷奴 みそ汁(さつま芋・ワカメ)
おやつ	黒糖まんじゅう		ドームケーキ	ワッフル	洋梨タルト	レモンケーキ	もみじ饅頭
夕	御飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(ミックス)	御飯 白身魚の香味焼き 付)そら豆 きんぴらごぼう フルーツ缶(黄桃) きゅうりの和え物	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒 かに焼売 大根の中華和え フルーツ(オレンジ)	御飯 さわらの漬け焼き 付)金時豆・いんげん ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 白菜のゆかり和え	御飯 鶏肉のハンジル焼き 付)ブロッコリー・トマト 小松菜とベーコンの炒め物 マカロニサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 さばのねぎ塩麩焼き 付)大根おろし 鶏肉と里芋の煮物 二色和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 チキンカツ ソース 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 フルーツ(オレンジ) 茶福豆
エネルギー	1555kcal	エネルギー 1259kcal	エネルギー 1630kcal	エネルギー 1625kcal	エネルギー 1715kcal	エネルギー 1425kcal	エネルギー 1579kcal
蛋白質	66.2g	蛋白質 56.8g	蛋白質 62.9g	蛋白質 66.8g	蛋白質 62.8g	蛋白質 62.4g	蛋白質 60.6g
脂質	32.7g	脂質 27.4g	脂質 44.7g	脂質 33.2g	脂質 47g	脂質 34.7g	脂質 36.4g
炭水化物	256.7g	炭水化物 198.8g	炭水化物 250.4g	炭水化物 271.2g	炭水化物 262.9g	炭水化物 226g	炭水化物 260g
食塩相当	5.9g	食塩相当 6.1g	食塩相当 7.3g	食塩相当 8.2g	食塩相当 6.8g	食塩相当 6.2g	食塩相当 6.4g

常食(A)

	令和06年08月08日(木)	令和06年08月09日(金)	令和06年08月10日(土)	令和06年08月11日(日)	令和06年08月12日(月)	令和06年08月13日(火)	令和06年08月14日(水)						
朝	バターロール ミートボール 付)玉葱 ほうれん草のサラダ アプリコットジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	鶏雑炊 京がんもの含め煮(3個) ゼリー(苺) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 小松菜の錦糸和え ふりかけ(カツオ) みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯 納豆 大根と豚肉の炒り煮 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(長葱・うずまき麩) 牛乳	食パン 野菜炒め 白菜のサラダ いちごジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	味噌雑炊 そら豆と卵のスクランブル ゼリー(ピーチ) 牛乳	御飯 肉豆腐 オクラのおかか和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(白菜・うずまき麩) 牛乳						
昼	冷やしそば 天ぷら二種盛り 鶏肉と大根の炒め煮 ゼリー	御飯 中華卵焼き 甘酢あん) ピーマン炒め フルーツ(キウイ) 中華スープ(チンゲン菜・長葱)	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(畑菜・えのき)	御飯 鶏肉のレモンソースかけ レモンソース) 付)ピーマン ほうれん草とカニカマの和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	オムライス デミグラスソース) えびとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(玉葱・人参)	御飯 プルコキ 大根サラダ フルーツ缶(りんご) 中華スープ(もやし・しろな)	炊き込み御飯 ほっけの塩焼き 付)おろし・レモン ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) みそ汁(畑菜・長葱)						
おやつ	どら焼き		今川焼	りんごのタルト	ドームケーキ	吹雪まんじゅう	かえでの実						
夕	御飯 白身魚の辛子マヨネーズ炒め 付)いんげん かぼちゃの煮物 ブロッコリーのごま和え フルーツ(パイン)	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め 白菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー) 香の物(桜だいこん)	御飯 しいらのトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー じゃが芋のカレー炒め フルーツ(オレンジ) 人参サラダ	御飯 さわらのみりん焼き 付)しろな れんこんきんぴら フルーツ(キウイ) 香の物(しば漬)	御飯 ポークソテー 付)ブロッコリー・トマト チンゲン菜の煮浸し 豆腐サラダ フルーツ(パイン)	御飯 さばの漬け焼き 付)いんげん じゃが芋の炒め煮 フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	御飯 鶏肉のみそ焼き 付)ピーマン なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物						
エネルギー	1568kcal	エネルギー	1416kcal	エネルギー	1596kcal	エネルギー	1643kcal	エネルギー	1682kcal	エネルギー	1500kcal	エネルギー	1595kcal
蛋白質	60.4g	蛋白質	55.3g	蛋白質	69.9g	蛋白質	66.4g	蛋白質	68g	蛋白質	65.8g	蛋白質	66.1g
脂質	37.4g	脂質	37.2g	脂質	33g	脂質	41.8g	脂質	45.9g	脂質	37.6g	脂質	36.7g
炭水化物	254.3g	炭水化物	216.8g	炭水化物	264.4g	炭水化物	257.9g	炭水化物	252.8g	炭水化物	234.9g	炭水化物	253.9g
食塩相当	6.3g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.2g	食塩相当	7.8g

常食(A)

	令和06年08月15日(木)	令和06年08月16日(金)	令和06年08月17日(土)	令和06年08月18日(日)	令和06年08月19日(月)	令和06年08月20日(火)	令和06年08月21日(水)
朝	バターロール スクランブルエッグ チンゲン菜とツナのサラダ いちごジャム フルーチェ(ぶどう) 牛乳	御飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(おつゆ麩・畑菜) 牛乳	鮭雑炊 車麩の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ(カツオ) みそ汁(キャベツ・ワカメ) 牛乳	バターロール スクランブルエッグ チンゲン菜とツナのサラダ いちごジャム フルーチェ(ぶどう) 牛乳	御飯 にしんの梅煮 付)いんげん 小松菜のわさび和え 香の物(桜だいがん) みそ汁(しめじ・かぶ葉) 牛乳	梅雑炊 厚揚げと青菜の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳
昼	御飯 メパルの煮付け 付)しろな・花人参 南瓜のごま和え フルーツ(パイン) みそ汁(豆腐・ワカメ)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)アスパラ コールスローサラダ フルーツ缶(黄桃) トマトコンソメスープ	御飯 赤魚のごま醤油焼き 付)そら豆 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) お吸物(花麩・貝割)	御飯 鶏肉のオニオンソース オニオンソース) 付)ピーマン スパゲティサラダ フルーツ(パイン) みそ汁(チンゲン菜・椎茸)	御飯 白身魚の焼き浸し 畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ(キウイ) 香の物(福神漬)	御飯 さわらの香味焼き 付)ピーマン 二色浸し フルーツ(パイン) みそ汁(玉葱・貝割)
おやつ	今川焼		どら焼き	8月スイーツコレクション	スイートポテト	エクレア	ココアワッフル
夕	御飯 豚肉と夏野菜の中華炒 えび焼売 大根のさっぱり和え フルーツ缶(みかん)	御飯 あじの山椒焼き 付)ほうれん草 肉じゃが オクラのポン酢和え フルーツ(キウイ)	御飯 豚肉の葱塩炒め 付)温野菜 かぼちゃの煮物 フルーツ缶(りんご) 香の物(赤しその実漬)	御飯 フライ二種盛り 付)スナップエンドウ 白菜の煮浸し フルーツ缶(ミックス) 冷やしトマト	御飯 松風焼き 付)しろな 冬瓜のカニカマあんかけ なすの香味和え 昆布豆	御飯 豆腐チャンプル 焼き餃子 フルーツ缶(白桃) チンゲン菜の中華和え	御飯 トンテキ風 たれ) 付)スナップエンドウ・トマト ぜんまい煮 フルーツ缶(みかん) きゅうりの塩昆布和え
エネルギー	1605kcal	エネルギー 1452kcal	エネルギー 1364kcal	エネルギー 1665kcal	エネルギー 1569kcal	エネルギー 1642kcal	エネルギー 1394kcal
蛋白質	63g	蛋白質 62.1g	蛋白質 61.1g	蛋白質 57.8g	蛋白質 70.3g	蛋白質 70.9g	蛋白質 60.7g
脂質	44g	脂質 32.9g	脂質 24.6g	脂質 39.2g	脂質 42.9g	脂質 43.9g	脂質 33.9g
炭水化物	244g	炭水化物 236.5g	炭水化物 227.2g	炭水化物 278.2g	炭水化物 231.2g	炭水化物 247.5g	炭水化物 216.3g
食塩相当	6g	食塩相当 6.8g	食塩相当 5.2g	食塩相当 7g	食塩相当 5.9g	食塩相当 7.8g	食塩相当 6.3g

常食(A)

	令和06年08月22日(木)	令和06年08月23日(金)	令和06年08月24日(土)	令和06年08月25日(日)	令和06年08月26日(月)	令和06年08月27日(火)	令和06年08月28日(水)						
朝	バターロール ウインナーソーテ ほうれん草のサラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	さつま雑炊 いわし蒲焼缶(★) ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	御飯 納豆 切干大根の煮物 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ 白菜のおかかかえ ふりかけ(しそ) みそ汁(冬瓜・油揚げ) 牛乳	食パン なすのミートソース煮 アプリコットジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	御飯 とりつくね 付)いんげん マカロニサラダ かつおおかか みそ汁(ほうれん草・うず) 牛乳	卵雑炊 海老ツツレと大根煮(★) ゼリー(グレープ) 牛乳						
昼	御飯 鶏肉の梅みそ焼き 付)小松菜 つみれと冬瓜の煮物 フルーツ(オレンジ) お吸物(花麩・みつば)	御飯 豚肉とピーマンのオイスター ハンバーグキキサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(畑菜・長葱)	御飯 鶏肉のマスタート焼き 付)ブロッコリー なすの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろな・うずまき)	御飯 まぐろハンバーグ テリヤキソース 付)いんげん れんこんの炒り煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・かぶ葉)	ごまだれ冷やし中華 春巻き チンゲン菜のしらす炒め 杏仁フルーツ	御飯 白身魚のチーズ焼き 付)アスパラ 夏野菜のトマト煮 フルーツ(メロン) コンソメスープ(キャベツ・ワカメ)	御飯 八宝菜 焼売 フルーツ(オレンジ) 中華スープ(冬瓜・ねぎ)						
おやつ	酒まんじゅう		クレープ	どら焼き	チョコまんじゅう	シュークリーム	ストロベリータルト						
夕	御飯 さばの七味焼き 付)大根おろし 里芋の煮っころがし ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 千草焼き 和風あん) かぶの含め煮 チンゲン菜の辛子和え きょうらぶき	御飯 黄金かれいの生姜煮 付)オクラ・花人参 じゃが芋の甘辛炒め 青菜の酢みそがけ フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 畑菜とかまぼこの和え物 フルーツ(キウイ)	御飯 ほっけの塩麹焼き 付)おろし・オクラ きんぴらごぼう フルーツ(オレンジ) もずく酢	御飯 牛肉の玉葱ソースかけ 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ 里芋とちくわの含め煮 フルーツ缶(黄桃) カリフラワーの甘酢漬け	御飯 マトウガイのみそバター焼き 付)ピーマン ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの和え物						
エネルギー	1556kcal	エネルギー	1411kcal	エネルギー	1563kcal	エネルギー	1643kcal	エネルギー	1529kcal	エネルギー	1635kcal	エネルギー	1456kcal
蛋白質	64g	蛋白質	64.9g	蛋白質	66.8g	蛋白質	63.7g	蛋白質	56.2g	蛋白質	70.4g	蛋白質	62.4g
脂質	40.6g	脂質	39.3g	脂質	38.7g	脂質	32.4g	脂質	36.1g	脂質	43.3g	脂質	35.7g
炭水化物	244g	炭水化物	204.7g	炭水化物	242.3g	炭水化物	281.9g	炭水化物	244.5g	炭水化物	250.6g	炭水化物	223.6g
食塩相当	6.6g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7g	食塩相当	7.5g	食塩相当	8.5g	食塩相当	6.6g	食塩相当	5.9g

常食(A)

令和06年08月29日(木)		令和06年08月30日(金)		令和06年08月31日(土)									
朝	バターロール ラトウイユ ほうれん草としめじのサ アプリコットジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	御飯 炒り豆腐 白菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ・大根葉) 牛乳										
昼	御飯 あじの漬け焼き 付)畑菜 いんげんのごまマヨネーズ フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 ミートローフ ソース) 付)彩り野菜 ブロッコリーのサラダ フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(マカロニ・人参)	御飯 かれの揚げ浸し 付)大根・花人参 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・ねぎ)										
おやつ	クレープ		どら焼き										
夕	御飯 チキンのカレーグリン 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ缶(ミックス) 香の物(青しその実漬)	御飯 赤魚の香味焼き 付)スナップエンドウ 鶏肉と冬瓜のスープ煮 キャベツのゆかり和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め つみれと里芋の煮物 ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ)										
エネルギー	1604kcal	エネルギー	1349kcal	エネルギー	1663kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	61.1g	蛋白質	61.8g	蛋白質	67.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	49.6g	脂質	33g	脂質	39.8g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	236.2g	炭水化物	207.2g	炭水化物	263.1g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	6.5g	食塩相当	5.9g	食塩相当	7.1g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g