

常食

週間献立表

	6月30日(日)	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)
朝	ごはん 野菜炒め 梅びしお 味噌汁	ごはん パパイヤリチー のり佃煮 味噌汁	ごはん 人参ソテー フルーツヨーグルト ヌードルスープ	ごはん 煮浸し きゅうりの和物 みそ汁	ニラ鮭雑炊 人参炒め フルーツ(バナナ) 味噌汁	レーズンパン ウインナー炒め フルーツヨーグルト ミネストローネ	ごはん パパイヤ炒め たいみそ すまし汁
	エネルギー 344 kcal たんぱく質 11.8 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 13.3 g	エネルギー 362 kcal たんぱく質 9.5 g	エネルギー 327 kcal たんぱく質 12.6 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 14.3 g	エネルギー 286 kcal たんぱく質 9.7 g	エネルギー 309 kcal たんぱく質 7.2 g
昼	ごはん マーボー豆腐 くらげの和物 餃子 中華スープ	フーチバージュシー 魚の天ぷら 付け(大根おろし) ほうれん草の和物 合わせるゼリー(杏仁) すまし汁	カレーライス トマトサラダ フルーツ(カテル) すまし汁	ごはん 赤魚の煮付け(里芋) ごぼうとささみのサラダ りんごのコンポート みそ汁	ごはん 夏野菜のチーズ焼き ひじきサラダ フルーツ(白桃) クリームコーンスープ	ごはん 魚のムニエルタルタルソースかけ 付け(ソテー) オクラの和え物 マンゴームース 野菜スープ	ごはん 鶏肉のたれ焼き 付け(和え) きんぴらごぼう フルーツ(スイカ) いかすみ汁
	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 25.7 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 14.1 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.8 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.4 g
おやつ	水ようかん	蒸しケーキ(黒糖)	シフォンケーキ(モカ)	やわらかサブレ(ココア)	アイスクリーム	ココアワッフル	カルシウムどら焼き
	エネルギー 68 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 126 kcal たんぱく質 2.7 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g
夕	ごはん 白身魚のピザ風 付け(ソテー) じゃが芋の炒め煮 フルーツ(キウイ) 味噌汁	ごはん 鶏肉と大根の煮付け きゃべつ炒め フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん さばの黒酢煮 フーチャンプルー 大根ごまあえ みそ汁	ごはん 鶏団子の甘酢炒め レタスの和え物 フルーツ(スイカ) かき玉スープ	ごはん 白身魚のあんかけ 冬瓜オイスター炒め 菜の花の辛子和え すまし汁	ごはん 牛肉としらたき炒め ブロッコリーサラダ マスクットゼリー(森永) 味噌汁(巻麩)	ハヤシライス 人参イリチー きゅうりとりんごのサラダ コンソメスープ
	エネルギー 507 kcal たんぱく質 27.5 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.7 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.8 g
	エネルギー 1505 kcal たんぱく質 62.4 g	エネルギー 1516 kcal たんぱく質 62.4 g	エネルギー 1649 kcal たんぱく質 57.9 g	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 60.8 g	エネルギー 1570 kcal たんぱく質 56.8 g	エネルギー 1440 kcal たんぱく質 56.4 g	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 52.7 g

常食

週間献立表

	7月7日(日)	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)
朝	ごはん 人参とブロッコリーの炒め物 のり佃煮 味噌汁	麦ごはん いんげんツナ炒め たいみそ すまし汁	ごはん ポークビーンズ きゅうりの和え物 ミルクスープ	もずく雑炊 ゴーヤーチャンプルー フルーツ(バナナ) みそ汁	ごはん 千切りイリチー のり佃煮 ゆし豆腐	クリームパン ジャーマンポテト ヨーグルト和え(バナナ) コンソメスープ	ごはん いんげん炒め ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 373 kcal たんぱく質 12.3 g	エネルギー 364 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 11.8 g	エネルギー 413 kcal たんぱく質 13.3 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 13.7 g	エネルギー 352 kcal たんぱく質 10.4 g	エネルギー 338 kcal たんぱく質 12.6 g
昼	ごはん 豚肉と白菜のオイスターソース炒め ニラ饅頭 フルーツ(パイン) もずく中華スープ	ちらし寿司 炊合せ 星のコロッケ ゴーヤーの和え物 みそ汁	あわごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ ゴーヤーサラダ フルーツ(キウイ・ゴールド) すまし汁	ごはん マーボー茄子 大根サラダ フルーツ(オレンジ) かき玉スープ	ごはん 親子煮 ひじき炒め フルーツ(キウイ・白桃) 赤だし	ごはん うじら豆腐 付け(人参シリ) しぐれ煮 フルーツ(黄桃) アーサ汁	ごはん すきやき トマトと胡瓜の和え物 マッシュポテト 味噌汁
	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.5 g	エネルギー 858 kcal たんぱく質 26.4 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.1 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.3 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.3 g
おやつ	エクレア	お星様ゼリー	カルシウム丸ぼうろ	薄皮まんじゅう	げんまい	乳菓まんじゅう	ロールケーキ(レモン)1/10
	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 37 kcal たんぱく質	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 g
夕	ごはん 魚のバター焼き 付け(ソテー) 千切り大根の和え物 フルーツ(みかん) コンソメスープ	ごはん エビチリ風 小松菜と豚肉炒め フルーツ(三色寒天) かき玉スープ	ごはん 豚肉の黒砂糖煮 中華風和え物 フルーツ(カテル) 魚汁(みそ)	ごはん さばのみそ煮 付け(煮付け) 菜の花ソテー もずく酢 すまし汁	ごはん かれいの沢煮 ブロッコリーのにんにく炒め フルーツ(パイン) 豚汁	ごはん ゆで豚の七味たれあんかけ 付け(ソテー・ほうれん草) 大豆サラダ 合わせるゼリー(マスカット) 中華スープ	ごはん 白身魚のガーリック炒め 大根の和え物 フルーツ(みかん) すまし汁
	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 28.8 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.1 g
	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 60 g	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 69.9 g	エネルギー 1683 kcal たんぱく質 60.5 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 58.3 g	エネルギー 1438 kcal たんぱく質 66.5 g	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 61.8 g	エネルギー 1473 kcal たんぱく質 58.2 g

常食

週間献立表

	7月14日(日)	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)
朝	ごはん 野菜炒め たいみそ すまし汁	ごはん ゴーヤーとベーコンの炒め物 梅びしお 味噌汁	ごはん トマトとアスパラの卵とじ 菜の花和え コンソメスープ	中華風粥 ふチャンブルー フルーツ(みかん) 味噌汁	ごはん 豆腐チャンブルー ふりかけ みそ汁	チーズサンド 野菜ソテー フルーツヨーグルト コンソメスープ	ごはん パパイヤ炒め のり佃煮 味噌汁
	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10.4 g	エネルギー 364 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 318 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 19.1 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 13 g	エネルギー 332 kcal たんぱく質 13.6 g	エネルギー 332 kcal たんぱく質 11.3 g
昼	ごはん 白身魚の香草焼き 付け(ソテー)ヤングコーン からし菜炒め 茶そば 味噌汁	麦ごはん チキンの生姜焼き 付け(ソテー) 南瓜の煮物 デザートムース(ぶどう) みそ汁	ごはん チンジャオロース 茄子のナムル 合わせるゼリー(杏仁) かき玉スープ	雑穀ごはん カレイの味噌たれ焼き 付け(素揚げ) 和え物 フルーツ(フルーツカクテル) そば汁	ごはん チキン南蛮 付け 和風サラダ アセロラゼリー 味噌汁	ごはん 豆腐・三枚肉うちな〜煮付け 和風サラダ フルーツ(白桃) 味噌汁(巻麩)	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ フルーツ(黄桃) すまし汁
	エネルギー 549 kcal たんぱく質 31.1 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.4 g
おやつ	Ca黒糖まんじゅう	かりんとうどーナツ(蜂蜜)	きなマンジェ	カルシウムまんじゅう(こしあん)	くわっちいデイ かき氷ぜんざい	ミニカップケーキ	小豆ケーキ
	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 70 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 234 kcal たんぱく質 3.1 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 131 kcal たんぱく質 3.2 g
夕	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 大根おろし 付け ポテトイリチー 赤メロンムース	ごはん 白身魚のチーズ焼き 付け(明太じゃが) へちまブشى フルーツ(オレンジ) すまし汁	ごはん 魚の照り焼き 付け(ソテー) きゅうりと海藻のサラダ りんごとさつま芋の甘煮 味噌汁	ごはん 鶏肉の磯辺焼き いんげん柚子和え じゃが芋イリチー すまし汁	麦ごはん 鮭の辛味噌焼き 麩チキナー炒め フルーツ(キウイ・パイ) アーサ汁	ごはん 茄子のピカタ 付け(スパゲッティ) 小松菜の炒め物 フルーツ(オレンジ) もずくスープ	ごはん さばのおろし煮 付け(ソテー)南瓜・おくら タマナーチャンブルー フルーツ(キウイゴールド) 赤だし(ふ)
	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 27 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 27.2 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.6 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.7 g
	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 67.4 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 64.3 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 60.7 g	エネルギー 1483 kcal たんぱく質 66.2 g	エネルギー 1682 kcal たんぱく質 65.7 g	エネルギー 1709 kcal たんぱく質 57.7 g	エネルギー 1708 kcal たんぱく質 60.4 g

常食

週間献立表

	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)
朝	ごはん 冬瓜炒め きゅうりの和え物 味噌汁	ごはん ひじきの炒り卵 おかか和え 味噌汁	ごはん カリフラワー炒め フルーツ(バナナ) コンソメスープ	ごはん 豆腐チャンプルー 梅びしお 味噌汁	ごはん はんぺんの卵とじ たいみそ すまし汁	ブルーベリーサント スクランブルエッグ ヨーグルト和え クリームスープ	ごはん ひじきの炒り卵 ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 366 kcal たんぱく質 11.5 g	エネルギー 346 kcal たんぱく質 14.9 g	エネルギー 318 kcal たんぱく質 7.1 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 13.7 g	エネルギー 339 kcal たんぱく質 14.7 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 13.7 g	エネルギー 342 kcal たんぱく質 13.6 g
昼	ごはん 柳川風 ゴーヤーの和え物 ヨーグルト 味噌汁	ごはん 白身魚のピカタ 付け(和え物) ゴーヤーチャンプルー 合わせるゼリー(ピーチ) 味噌汁	ごはん 中華風肉味噌炒め 菜の花マヨネーズ和え マンゴームース 赤だし	うなぎちらし寿司 炒り鶏 オクラの和え物 フルーツ(三色寒天) 味噌汁	ごはん あじの南蛮漬け 付け(サラダ) きんぴらごぼう フルーツ(洋梨) みそ汁	夏野菜カレー 海藻のサラダ 森永プリン かき玉スープ	ごはん 八宝菜 きゅうりのサラダ フルーツ(黄桃) 中華スープ
	エネルギー 563 kcal たんぱく質 30.7 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 29.8 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 29.1 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.8 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.5 g
おやつ	カステラ	黒棒	メロンロールケーキ(2個付け)	ココアウエハース	アップルパイ	クリームブッセ	シュークリーム
	エネルギー 112 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 59 kcal たんぱく質 0.7 g	エネルギー 87 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 31 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 86 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 48 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.7 g
夕	ごはん 豆腐チャンプルー 蒸ししゅうまい もずく酢 味噌汁	ごはん 鶏肉のレモンソテー 付け(ソテー) モウイの和え物 フルーツ(びわ) パンプキンスープ	ごはん 魚の山椒焼き 付け(ソテー) 冬瓜と昆布のウブシー フルーツ(キウイ・パイン) みそ汁	ごはん キッシュ風鮭オープン焼き 付け レタスのサラダ ぶどうゼリー きのこスープ	ごはん 鶏肉のくわ焼き 付け(ソテー) セロリと人参の炒め物 フルーツ(パイン) いかすみ汁	ごはん 白身魚のムニエル 付け(ソテー) ごま和え フルーツ(白桃) みそ汁	ごはん メンチカツ 付け(サラダ) 千切り炒め フルーツ(スイカ) コンソメスープ
	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.7 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.7 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 22.7 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 17.1 g
	エネルギー 1617 kcal たんぱく質 65.9 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 66.9 g	エネルギー 1448 kcal たんぱく質 56.3 g	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 67.7 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 64.4 g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 61.8 g	エネルギー 1533 kcal たんぱく質 51.7 g

常食

週間献立表

	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)
朝	ごはん 小松菜煮浸し のり佃煮 味噌汁	ごはん ひじき炒め たいみそ すまし汁	ごはん ポテトソテー ヨーグルト ワカメスープ	和風雑炊 ちくわ煮炒め フルーツ(みかん) みそ汁			
	エネルギー 300 kcal たんぱく質 10.6 g	エネルギー 325 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 8.8 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.1 g			
昼	ごはん チキンの照り焼き 付け(ソテー) ふチャンプルー マスカットゼリー(森永) 味噌汁	ごはん 牛じゃが えびときゅうりのサラダ アセロラゼリー ワカメスープ	ごはん さわらの照り焼き(カレー風味) 付け(ソテー) 春雨サラダ(カニカマ) 青菜の煮浸し すまし汁	いなり寿司 冷やし中華(角平皿) 冬瓜と厚揚げ味噌煮 マンゴームース すまし汁			
	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.7 g			
おやつ	やわらかサブレ(いちご)	おやつロール(ハニラ)	シフォンケーキ(チョコ)	丸あんドーナツ			
	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 63 kcal たんぱく質 0.8 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 2 g			
夕	ごはん さばの煮つけ ヘチマのウブシー フルーツ(キウイ) みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん マリネチキン クーブイリチー 森永プリン コンソメスープ	ごはん 焼き豚肉 付け(ソテー) ポテトサラダ フルーツ(三色寒天) 味噌汁			
	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.6 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.1 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.2 g			
	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 63.2 g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 57.6 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 56.5 g	エネルギー 1536 kcal たんぱく質 56.8 g			