

常食

週間献立表

	4月25日(日)	4月26日(月)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月29日(木)	4月30日(金)	5月1日(土)
朝	ごはん からし菜炒め バナナシェイク みそ汁	ごはん 野菜炒め たいみそ アーサ汁	ごはん オムレツ&ソテー カップヨーグルト パンプキンスープ	ごはん 豆腐チャンプルー きゅうりの梅和え物 味噌汁	ごはん からし菜炒め のり佃煮 みそ汁	ごはん スクランブルエッグ フルーツ(バナナ) 野菜スープ	ごはん ポテトソテー ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.3 g	エネルギー 306 kcal たんぱく質 11 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 13.7 g	エネルギー 335 kcal たんぱく質 13 g	エネルギー 334 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 362 kcal たんぱく質 11.5 g	エネルギー 359 kcal たんぱく質 11.1 g
昼	ごはん 豚肉の卵とじ スパゲッティバジル レタスのサラダ すまし汁	ごはん さばの味噌煮 付け(煮物) ごぼう炒め フルーツ(三色寒天) すまし汁	ごはん 肉じゃが ブロッコリーサラダ 杏仁豆腐 いかすみ汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ薬味かけ 付け(ソテー) ひじき炒め フルーツ(パイン) すまし汁	ごはん ポテトグラタン ミモザサラダ フルーツ(マンゴー) 野菜スープ	ごはん マーボー豆腐 餃子 コーヒーゼリー もずく中華スープ	ごはん 魚のマスタード焼き 付け 餃子 フルーツ(カラフル寒天) みそ汁
	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 28 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.5 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.7 g
おやつ	森永プリン	ミニたい焼き	レアチーステーキ(1/10)	アイスクリーム	バナナムース	もみじ饅頭(クリーム)	きなマンジェ
	エネルギー 153 kcal たんぱく質 3.9 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 124 kcal たんぱく質 2.7 g	エネルギー 126 kcal たんぱく質 2.7 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 2 g
タ	麦ごはん 香草焼き 付け(明太じゃが) オクラの和え物 赤メロンムース みそ汁	ごはん 肉大根のオイスターソース焼き 春雨サラダ メロンムース 赤だし	ごはん カレイの照り焼き 付け(お浸し) パパイヤ炒め フルーツ(黄桃) ソーメン汁	ごはん ピーマンの肉詰め 付け(キャベツ) ブロッコリーソテー フルーツ(キウイ) みそ汁	ごはん 南蛮漬け 筑前煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 付け 海藻サラダ さつま芋きんとん 味噌汁	ごはん 回鍋肉 オクラと長芋の酢の物 フルーツヨーグルト トマトと卵のスープ
	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.7 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.6 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 28 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.8 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.9 g
	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 68 g	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 59.5 g	エネルギー 1690 kcal たんぱく質 67.8 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 63.1 g	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 65.9 g	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 60.8 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 63.5 g

常食

週間献立表

	5月2日(日)	5月3日(月)	5月4日(火)	5月5日(水)	5月6日(木)	5月7日(金)	5月8日(土)
朝	あわごはん キャベツソテー たいみそ すまし汁	ごはん 炒り豆腐 ねり梅 みそ汁	ごはん スクランブルエッグ ポテトサラダ コンソメスープ(白菜)	ごはん ひじき炒め きゅうりの和え物 みそ汁	ごはん ビーフン炒め フルーツ(バナナ) Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん オムレツ(野菜ソース) きゅうりサラダ コーンスープ	ごはん フーイリチー のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 296 kcal たんぱく質 7.5 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.6 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 10.6 g	エネルギー 331 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 12.4 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 13.9 g	エネルギー 335 kcal たんぱく質 12.7 g
昼	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 付け(ソテー) マカロニサラダ フルーツ(みかん) きのこスープ	ごはん 揚げ魚のあんかけ チンゲン菜炒め フルーツ(黄桃) みそ汁	ごはん 牛肉とピーマンの炒め物 青菜のピーナッツ和え デザートムース(いちご) すまし汁	ごはん にんにく風味の生姜焼き カリフラワーサラダ(ツナ) フルーツ(オレンジ) けんちん汁	ごはん 魚の味噌焼き 中華サラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁	黒米ご飯 鶏肉のくわ焼き 付け(人参シリ) オクラのもずく和え デザートムース(バナナ) 味噌汁	ごはん 白身魚のピカタ じゃが芋のそぼろ煮 赤メロンムース みそ汁
	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.8 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.1 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 28.4 g
おやつ	ヨーグルト風クレープ	レアチョコケーキ	ぶどうゼリー	こどもの日ソーダゼリー	栗かすてら饅頭	フレンチトースト	バナナムース
	エネルギー 80 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 50 kcal たんぱく質 0.2 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 6.5 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 2 g
タ	ごはん 鮭のムニエルタルタルソースかけ 付け クーブイリチー さつま芋ウムニー みそ汁	ごはん なす味噌炒め ひじきと大豆の和え物 フルーツ(パイン) アーサ汁	ごはん さばの蒲焼風 千切りイリチー 金時煮豆 みそ汁	ごはん カレイの揚げ煮 ふイリチー フルーツ(キウイ・黄桃) すまし汁	ごはん 豚肉のトマト煮 ブロッコリーのからし和え デザートムース(いちご) 野菜スープ	ごはん 白身魚のオーロラソース焼き 付け きんぴらごぼう フルーツ(パイン) 赤だし	ごはん チンジャオロース 中華和え フルーツ(キウイ・みかん) 味噌汁
	エネルギー 619 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.9 g
	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 58.7 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 63 g	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 58.3 g	エネルギー 1589 kcal たんぱく質 66.4 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 59.8 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 66.4 g	エネルギー 1528 kcal たんぱく質 66.8 g

常食

週間献立表

	5月9日(日)	5月10日(月)	5月11日(火)	5月12日(水)	5月13日(木)	5月14日(金)	5月15日(土)
朝	あわごはん からし菜炒め ヨーグルト みそ汁	ごはん パパイヤ炒め フルーツ(白桃) みそ汁	ごはん ポーク炒め フルーツヨーグルト アスパラスープ	ごはん 小松菜炒め 和え物 みそ汁	ごはん 野菜炒め 梅びしお 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ カップヨーグルト 野菜スープ	ごはん 大根の煮物 のり佃煮 味噌汁
	エネルギー 347 kcal たんぱく質 14.7 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 10.4 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.1 g	エネルギー 311 kcal たんぱく質 12 g	エネルギー 320 kcal たんぱく質 10.4 g	エネルギー 376 kcal たんぱく質 14 g	エネルギー 325 kcal たんぱく質 10.6 g
昼	ごはん エビチリ風 大根炒め フルーツ(みかん) もずく中華スープ	ごはん 鶏肉のバジル焼き 付け(和風パスタ) 菜の花の胡麻和え フルーツ(びわ) キャベツスープ	ごはん キッシュ風鮭オープン焼き きゅうりの梅和え物 フルーツ(カクテル) すまし汁	ごはん チキン南蛮 付け(ソテー) クービーリチー(油揚げ) フルーツ(杏仁) 味噌汁	ビーフシチュー レタスサラダ グレープゼリー(森永) トマトと卵のスープ	ごはん 白身魚のピリ辛焼き 付け ビーフン炒め 合わせるゼリー(マスカット) イナムドウチ汁	ごはん 豚バラ肉の中華風煮込み 三色和え フルーツ(キウイ・パイン) アーサ汁
	エネルギー 490 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 30.5 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 21.7 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 27 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 20.3 g
おやつ	青りんごゼリー(森永)	カルシウムどら焼き	げんまい	エクレア	ミニたい焼き	さつまいもまんじゅう	クリームブッセ
	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 48 kcal たんぱく質 1.3 g
タ	ごはん さかなの沢煮 サラスパ りんごとさつま芋の甘煮 アーサ汁	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 付け(おろしポン酢) ビーンズサラダ 赤メロンムース きのこスープ	ごはん 豚肉と冬瓜の含め煮 レタスの和え物 デザートムース(メロン) みそ汁	ごはん 八宝菜 ごぼうサラダ フルーツ(キウイ) 大根スープ	ごはん 白身魚の照り煮 付け(煮付南瓜) 菜の花ソテー もずく酢 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 付け(ソテー)ヤングコーン オクラの和え物 洋梨ムース 味噌汁	ごはん あじの梅しそ煮 付け(ソテー) ふイリチー キウイムース みそ汁
	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.9 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.4 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 24.6 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 26.8 g
	エネルギー 1531 kcal たんぱく質 68 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 58.5 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 65.6 g	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 59.5 g	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 60.7 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 67.3 g	エネルギー 1545 kcal たんぱく質 60.8 g

常食

週間献立表

	5月16日(日)	5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月20日(木)	5月21日(金)	5月22日(土)
朝	ごはん もやし炒め ヨーグルトシェイク みそ汁	ごはん 人参の卵とし たいみそ すまし汁	ごはん ブロッコリー炒め(ウインナー) デザートムース(バナナ) コンソメスープ	麦ごはん 炒り豆腐 のり佃煮 味噌汁	ごはん オクラ炒め マンゴームース みそ汁	ごはん スパゲティソテー クリームコーンスープ	ごはん パパイヤ炒め ふりかけ みそ汁
	エネルギー 390 kcal たんぱく質 12.3 g	エネルギー 344 kcal たんぱく質 12.3 g	エネルギー 364 kcal たんぱく質 9.6 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 14.8 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 13.3 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 11.8 g	エネルギー 338 kcal たんぱく質 12.6 g
昼	ごはん 魚のピカタ 付け シーザーサラダ フルーツ(黄桃・洋梨) すまし汁	麦ごはん 肉スタミナ炒め はるさめサラダ 合わせるゼリー(マスカット) とろろ汁	ごはん 三枚肉の黒糖煮 カリフラワーサラダ アセロラゼリー みそ汁	稲荷寿司 カレイの照り焼き 付け(ソテー) フーイリチー フルーツ(みかん) 沖縄小そば(アーサ)	ごはん 庵かけカニ玉 しゅうまい デザートムース(パイン) 花魁のすまし汁	ごはん 焼き鶏肉薬味じょうゆ バンバンジー フルーツ(びわ) 中華スープ	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 南瓜の含め煮 フルーツ(キウイ・黄桃) とろろ汁
	エネルギー 443 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.1 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 19.4 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.8 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.4 g
おやつ	レアチーズケーキ(1/10) エネルギー 124 kcal たんぱく質 2.7 g	シフォンケーキ(チョコ) エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.6 g	ヒラヤーチ エネルギー 80 kcal たんぱく質 2.6 g	ココアワッフル エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	くわっちーデイ エネルギー 243 kcal たんぱく質 5.3 g	レアストロベリーケーキ(1/10) エネルギー 124 kcal たんぱく質 2.7 g	レアチョコケーキ エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 g
	ごはん 牛肉オイスターソース焼き ブロッコリーソテー 酢の物 コンソメスープ	ごはん 白身魚のピザ風にんにく 大根の和え物 いとこ煮 みそ汁	ごはん 魚のバター醤油焼き 付け(明太じゃが) ゴーヤーチャンプルー フルーツ(マンゴー) アーサ汁	ごはん チンジャオロース かぼちゃサラダ フルーツ(キウイ) きのこ汁	ごはん チキンのおろし煮 付け コールスローサラダ フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん さわらの照り焼き(カレー風味) 付け(茹でサラダ) じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト和え(みかん) みそ汁	三色丼 ひじき炒め 金時煮豆 きのこスープ
タ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 27.6 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 26.6 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.6 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.4 g
	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 61.2 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 64.4 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 60 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 66.5 g	エネルギー 1779 kcal たんぱく質 65.4 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 59.4 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 60.6 g

常食

週間献立表

	5月23日(日)	5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)	5月28日(金)	5月29日(土)
朝	ごはん じゃがいも炒め きゅうりの和え物 みそ汁	ごはん ひじきの炒り卵 ふりかけ みそ汁	ごはん 人参洋風きんぴら フルーツ(バナナ) 卵スープ	ごはん いんげん炒め たいみそ すまし汁	ごはん 人参シリシリ 梅びしお みそ汁	ごはん 青菜炒め ヨーグルト みそ汁	ごはん ウンチー炒め のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 335 kcal たんぱく質 10.6 g	エネルギー 343 kcal たんぱく質 13.3 g	エネルギー 354 kcal たんぱく質 8.4 g	エネルギー 317 kcal たんぱく質 8.1 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 14.1 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 14.2 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 13.2 g
昼	ごはん 魚の黄身焼き 付け コロッケ フルーツ(黄桃) 味噌汁	ごはん すきやき風 えびときゅうりのサラダ デザートムース(ピーチ) ワカメスープ	カレーライス(じゃが芋) きのこサラダ 洋梨ムース コンソメスープ	麦ごはん サバの漬け焼き ごぼうとささみのごま和え フルーツ(マンゴー) みそ汁	ごはん 鶏天ぷら 付け(大根おろし) 海藻サラダ フルーツ(みかん) みそ汁	ごはん 白身魚の味噌ダレかけ 茶そば フルーツ(パイ) すまし汁	ごはん 豚肉の甘辛焼き 付け(マカロニ) ブロッコリーのごま和え 合わせるゼリー(杏仁) すまし汁
	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 21 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.6 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.8 g
おやつ	青りんごゼリー(森永)	あまがし	チーズトック	乳菓まんじゅう	いちごどらやき	クリームブッセ	水ようかん
	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 202 kcal たんぱく質 2.8 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 3.5 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 48 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 68 kcal たんぱく質 1 g
タ	ごはん 鶏肉の味噌煮 豆腐チャンプルー りんごのコンポート みそ汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 焼きビーフン キウイムース 味噌汁	ごはん 白身魚のガーリック炒め 中華和え もずく酢の物 味噌汁	ごはん キッシュオープン焼き ブロッコリー炒め フルーツ(パイ・みかん) コーンスープ(セロリ)	ごはん 魚の山椒焼き 付け(千切り大根) 青菜のピーナッツ和え 洋梨ムース アーサ汁	雑穀ごはん 豚肉ハニーマスタード焼き 南瓜の煮物 からし和え みそ汁	ごはん さばの香煮 付け 酢の物 フルーツ(バナナ) みそ汁
	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 17.2 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.8 g
	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 65.5 g	エネルギー 1682 kcal たんぱく質 68.3 g	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 59.4 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 53.6 g	エネルギー 1536 kcal たんぱく質 66.3 g	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 67 g	エネルギー 1644 kcal たんぱく質 58.6 g

常食

週間献立表

	5月30日(日)	5月31日(月)	6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)	6月5日(土)
朝	ごはん ソーセージソテー ふりかけ みそ汁	ごはん ポークビーンズ たいみそ すまし汁					
	エネルギー 361 kcal たんぱく質 12.3 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 13.1 g					
昼	ごはん みぞれ煮ハンバーグ 付け キャベツ炒め 合わせるゼリー(マスカット) かき玉汁	フーチバー juice 豚冷しゃぶ ポテトサラダ フルーツ(キウイ) すまし汁					
	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.7 g					
おやつ	シュークリーム	もみじ饅頭(クリーム)					
	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g					
夕	ごはん 魚の南蛮漬け 付け 筑前煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁	ごはん 白身魚の香草焼き 付け(ソテー) 人参シリシリ ピーチCaゼリー みそ汁					
	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.3 g					
	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 63.1 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 61.1 g					