

常食

週間献立表

	5月29日(日)	5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4日(土)
朝	ごはん 白菜ソテー 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	ごはん カリフラワー炒め デザートムース和え クリームスープ	ごはん オムレツ&ソテー ふりかけ みそ汁	ごはん ほうれん草の卵焼き 梅びしお みそ汁	ごはん 野菜炒め(ウインナー) フルーツヨーグルト 卵スープ	もずく雑炊 ポテトイリチー フルーツ(みかん) 味噌汁
	エネルギー 346 kcal たんぱく質 11.1 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 13.7 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 10.7 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 15.5 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 16 g	エネルギー 369 kcal たんぱく質 9.8 g	エネルギー 339 kcal たんぱく質 15.6 g
昼	ごはん 魚のグリルきのこあん マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁	雑穀ごはん サーモンのチーズ焼き 付け(ソテー) 大根のそぼろ煮 りんご缶 パンプキンスープ	ごはん カレーライス シーザーサラダ フルーツ(みかん) みそ汁	ごはん あじフライ 付け(しめじ) ポテトサラダ 合わせるゼリー(マスカット) みそ汁	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 付け 里芋の煮っころがし 洋梨ムース すまし汁	ごはん さばの蒲焼風 付け(ソテー) ハムときゅうりのサラダ メロンゼリー イナムドウチ汁	ごはん チンジャオロース ひじきサラダ マンゴームース みそ汁
	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.4 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.7 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.6 g
おやつ	野菜と果物ゼリー	もみじ饅頭(クリーム)	ロールケーキ(マンゴー)1/10	シフォンケーキ(モカ)	フレンチトースト	カルシウムまんじゅう栗入り	ごまプリン
	エネルギー 36 kcal たんぱく質 0.1 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 146 kcal たんぱく質 6.3 g	エネルギー 45 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.6 g
夕	ごはん 手作り鶏つくね 付け(マッシュポテト) ほうれん草のお浸し デザートムース(メロン) 赤だし	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 付け(ソテー) はりはりサラダ アセロラゼリー すまし汁	ごはん うじら豆腐あんかけ キャベツイリチー フルーツ(キウイ) すまし汁	ごはん 牛肉スタミナ炒め サラダ デザートムース(バナナ) 中華スープ	ごはん 赤魚の煮付け 菜の花胡麻和え フルーツ(オレンジ) みそ汁	ごはん 豚肉のにんにく風味焼き 付け ゴーヤー炒め デザートムース(ピーチ) 味噌汁	ごはん 魚のみそ野菜焼き おろし和え フルーツ(杏仁) コンソメスープ
	エネルギー 582 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.7 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.7 g	エネルギー 414 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.4 g
	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 65.3 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 63.3 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 60.8 g	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 59.8 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 66.9 g	エネルギー 1703 kcal たんぱく質 61.2 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 65.9 g

常食

週間献立表

	6月5日(日)	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)
朝	ごはん いんげんコンビーフ炒め 梅びしお みそ汁	ごはん ふイリチー のり佃煮 かき玉汁	ごはん スクランブルエッグベジタブル ヨーグルト オクラのスープ	ごはん 人参イリチー ふりかけ 味噌汁	ごはん オムレツ&ソテー のり佃煮 みそ汁	ごはん きのこベーコン炒め ヨーグルト すまし汁	海鮮雑炊 炒り卵 フルーツ(パイン) すまし汁
	エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.8 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.3 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 14.4 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 13.3 g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 15.1 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.4 g	エネルギー 321 kcal たんぱく質 13.6 g
昼	ごはん 白身魚のソテー(オーロラソース) 付け 人参シリシリ フルーツ(キウイ・洋梨) 卵スープ	ごはん 牛肉と青梗菜の中華風炒め 大豆サラダ りんごのコンポート みそ汁	麦ごはん サンマの塩焼き 付け レタスのサラダ デザートムース(バナナ) ソーメン汁	ごはん 豚肉の卵とじ風 ブロッコリーのたらこマヨ和え 合わせるゼリー(杏仁) みそ汁	ごはん 魚の照り焼き 付け(煮付け) ほうれん草のソテー デザートムース(いちご) すまし汁	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 付け(ソテー) きゅうりとささみの酢味噌和え フルーツ(黄桃) コンソメスープ	ごはん 豚肉と白菜のオイスター炒め煮 和風サラダ フルーツ(オレンジ) 味噌汁
	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.2 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 28.3 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.9 g
おやつ	オレンジゼリー(森永)	フリーカットロールケーキ(抹茶)1/10	やわらかサブレ(バニラ)	エクレア	ココアワッフル	栗かすてら饅頭	レアストロベリーケーキ(1/10)
	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 92 kcal たんぱく質 0.8 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 2.6 g
夕	ごはん 豚肉の照り焼き 付け 和え物 フルーツ(黄桃) 味噌汁	ごはん 餃子 付け(パパイヤ) 大根旨とろ煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁	ごはん ポークチャップ もずく酢 フルーツ(ゴールドキウイ・白桃) 味噌汁	ごはん サーモンのチーズ焼き 付け(ソテー・菜の花) おかか和え フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん 八宝菜 セロリのサラダ フルーツ(洋梨) とろろ汁	ごはん 筑前煮 ミモザサラダ デザートムース(いちご) 味噌汁	ごはん シーラの磯辺焼き 付け(大根きんぴら) モーウイの梅和え マンゴームース ゆし豆腐
	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 16.8 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 26 g
	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 66.9 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 60.6 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 58.3 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 73.2 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 66.6 g	エネルギー 1525 kcal たんぱく質 66.4 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 66.8 g

常食

週間献立表

	6月12日(日)	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)
朝	ごはん 水菜炒め たいみそ すまし汁	ごはん 小松菜とさばの煮浸し バナナシェイク みそ汁(とろろ)	ごはん スクランブルエッグ ヨーグルト和え(黄桃) コンソメスープ(白菜)	ごはん オクラ炒め たいみそ すまし汁	ごはん 厚焼き玉子&ソテー ふりかけ みそ汁	ごはん スクランブルエッグ フルーツヨーグルト キャベツスープ	ごはん オムレツ&ソテー のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 349 kcal たんぱく質 11.1 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 14 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 13.4 g	エネルギー 354 kcal たんぱく質 11.2 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 16.2 g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 14.7 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 14.4 g
昼	ごはん 鯖のカレー風味焼き 付け(マッシュポテト) コールスローサラダ デザートムース(ぶどう) コンソメスープ(ABCマカロニ)	黒米ご飯 やき鶏のねぎソースかけ 付け(ソテー) ブロッコリーの和え物 フルーツ(みかん) みそ汁	ごはん 魚の味噌焼き 付け 千切り炒め フルーツ(ハイン) いかすみ汁	ごはん ビーフシチュー ほうれん草のナムル 合わせるゼリー(杏仁) トマトと卵のスープ	ごはん 白身魚のきのこあんかけ はるさめサラダ フルーツ(キウイ) 味噌汁	ごはん なす味噌炒め 三色なます フルーツ(黄桃・洋梨) もずくスープ	ごはん 魚のマスタード焼き 付け きんぴらごぼう ピーチCaゼリー みそ汁
	エネルギー 654 kcal たんぱく質 18.6 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 26.6 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 27.6 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.9 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 17.2 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.4 g
おやつ	くず餅風デザート	カルシウムまんじゅう(こしあん)	アイス風デザート	さつまいもまんじゅう	くわっちーデイ	ミニたい焼き	ペアクリームワッフル
	エネルギー 80 kcal たんぱく質	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 0.9 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 98 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.4 g
夕	ごはん チキンの洋風煮 もずく酢 フルーツ(キウイ・みかん) みそ汁	ごはん 庵かけカニ玉風 セロリのきんぴら 合わせるゼリー(ピーチ) みそ汁	ごはん 鶏肉と大根の煮付け 海藻サラダ デザートムース(いちご) 味噌汁	ごはん 白身魚のムニエル 付け(ソテー) いんげんベーコン炒め 赤メロンムース コンソメスープ	ごはん 豆腐チャンプルー オクラの和え物 マンゴームース とろろ汁	ごはん サバの梅しそ焼き 付け(ソテー) 白菜のおかか和え 青りんごゼリー 根菜の白味噌汁	ごはん 牛肉とピーマンの炒め物 長芋とオクラの和え物 フルーツ(キウイ) すまし汁
	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.1 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.6 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.1 g
	エネルギー 1668 kcal たんぱく質 55 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 64.7 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 65.9 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 58 g	エネルギー 1639 kcal たんぱく質 66.5 g	エネルギー 1684 kcal たんぱく質 59 g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 63 g

常食

週間献立表

	6月19日(日)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	6月25日(土)
朝	ごはん 炒り卵 たいみそ すまし汁	ごはん からし菜炒め ヨーグルト みそ汁	ごはん スクランブルエッグ 梅びしお 味噌汁	ごはん ウンチェー炒め Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん ポーク炒め のり佃煮 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ フルーツヨーグルト クリームスープ	ごはん チキ菜イリチー バナナシェイク 味噌汁
	エネルギー 364 kcal たんぱく質 12.2 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 15.7 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 17.1 g	エネルギー 337 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 13.4 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.1 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 15.2 g
昼	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め いとこ煮 フルーツ(みかん) コンソメスープ	ごはん 鮭の和風クリームソース 付け(ソテー) カリフラワーサラダ フルーツ(キウイ・黄桃) ミネストローネ	ごはん メンチカツ 付け(ソテー) きゃべつサラダ フルーツ(パイン) みそ汁	麦ごはん さばの黒酢煮 付け(煮付) ゴーヤーのごま味噌炒め フルーツ(黄桃・白桃) アーサ汁	ごはん 鶏肉の味噌焼き 付け クーブイリチー フルーツ(みかん) 中華スープ	ごはん カレーライス ブロッコリーーサラダ フルーツ(白桃) ゆし豆腐	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 和え物 赤メロンムース きのこスープ
	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.5 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 25.7 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.6 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.5 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 23.5 g
おやつ	きなマングェ	もみじ饅頭(クリーム)	ヒラヤーチ	ドームケーキ(チョコ)冷	ぜんざい	カルシウムどら焼き	森永プリン
	エネルギー 71 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 78 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 202 kcal たんぱく質 2.5 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g
夕	ごはん 白身魚の沢煮 レタスの和え物 りんごのコンポート(かん) みそ汁	ごはん 鶏肉のくわ焼き 付け(なす) ゆかり和え フルーツ(オレンジ) みそ汁	ごはん 魚のおろし煮 付け(ソテー) ひじきの煮物 デザートムース(バナナ) みそ汁	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め かぼちゃのマッシュ フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん 魚のバター焼き 付け(マカロニ) カリフラワー磯和え フルーツ(キウイ) コンソメスープ(白菜)	ごはん 白身魚の香味炒め きゅうりの和え物 デザートムース(いちご) すまし汁	ごはん 牛プルコギ もずく酢 メロンゼリー みそ汁
	エネルギー 473 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.1 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.5 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.3 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.7 g
	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 60.5 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 66.4 g	エネルギー 1617 kcal たんぱく質 66.8 g	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 61.5 g	エネルギー 1693 kcal たんぱく質 59.6 g	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 62.9 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 65 g

常食

週間献立表

	6月26日(日)	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	7月1日(金)	7月2日(土)
朝	ごはん 野菜炒め たいみそ 味噌汁	ごはん パパヤイリチー のり佃煮 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ フルーツヨーグルト コンソメスープ	ごはん 煮浸し デザートムース(いちご) みそ汁	ごはん 人参炒め デザートムース(いちご) 味噌汁		
	エネルギー 360 kcal たんぱく質 10.5 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 13.6 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 367 kcal たんぱく質 12.6 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 12.4 g		
昼	ごはん 照り焼きミートボール 付け(ソテーアスパラ) 大根のかにあんかけ フルーツ(キウイ) 味噌汁	ごはん 筑前煮 ポテトサラダ フルーツ(オレンジ) 味噌汁	稲荷寿司 魚の照り焼き 付け(ソテー) からし和え デザートムース(いちご) そば汁	ごはん えびフライ 付け(ソテー) きゅうりとささみのサラダ りんご缶 のっぺい汁	ごはん チキンと野菜のミートグラタン ミックスサラダ フルーツ(パイン) クリームコーンスープ		
	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.6 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.2 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.4 g		
おやつ	レアチーズケーキ(1/10)	シュークリーム	ヨーグルト風クレープ	レアチョコケーキ	水ようかん		
	エネルギー 121 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1 g		
夕	ごはん 白身魚のピリ辛焼き 付け(ソテー) 長芋とオクラの和え物 野菜と果物ゼリー 白味噌汁	ごはん さばの味噌焼き 付け(ソテー) 千切りイリチー(人参) メロンゼリー すまし汁	ごはん 焼き豚肉 付け(フーチャンプルー) 大根サラダ フルーツ(洋梨) みそ汁	ごはん 鶏肉の卵とじ風 味噌和え 黒糖ゼリー もずくスープ	ごはん 赤魚の煮付け(里芋) ビーフン炒め フルーツ(黄桃) すまし汁		
	エネルギー 505 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 666 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.5 g		
	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 59.7 g	エネルギー 1716 kcal たんぱく質 60.5 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 65.5 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 62.3 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 61 g		