

常食

週間献立表

	7月30日(日)	7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)
朝	ごはん ジャーマンポテト ヨーグルト クリームスープ	ごはん ふチャンプルー たいみそ みそ汁	ごはん コンビーフエッグ フルーツヨーグルト パンプキンスープ	ごはん 白菜ソテー 梅びしお みそ汁	ごはん たまごやき&ソテー ふりかけ 味噌汁	ごはん キャベツとうす揚げの煮浸し ふりかけ みそ汁	ごはん ジャーマンポテト デザートムース(パイン) ワカたまスープ
	エネルギー 428 kcal たんぱく質 10.1 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.6 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 15.3 g	エネルギー 351 kcal たんぱく質 10.7 g	エネルギー 369 kcal たんぱく質 15 g	エネルギー 323 kcal たんぱく質 10.5 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 10.8 g
昼	ごはん さばの蒲焼風 付け(菜の花ソテー) えびとブロッコリーのしそサラダ デザートムース(パイン) みそ汁	フーチバージュシー 厚揚げと豚肉の味噌炒め ほうれんそうのナムル デザートムース(いちご) みそ汁	雑穀ごはん 鮭の照りみそ焼き 付け(煮付) ほうれん草白和え フルーツ(カクテル) すまし汁	ごはん 豚肉のオイスター炒め 付け トマトのさっぱりサラダ フルーツ(みかん) 味噌汁	ごはん 魚のハーブ焼き 付け(ソテー) ベーコンサラダ デザートムース(ピーチ) コンソメスープ	ごはん カレーライス もずく酢 キウイムース わかめスープ	ごはん チンジャオロース ごぼうとささみ和え物 フルーツ(パイン・白桃) アーサ汁(はんぺん)
	エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.9 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.2 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.6 g
おやつ	アイスクリーム	カルシウムどら焼き	シフォンケーキ(チョコ)	もみじ饅頭(こしあん)	ミニたい焼き	やわらかサブレ(いちご)	ごまプリン
	エネルギー 85 kcal たんぱく質 0.7 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 128 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 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.6 g
夕	ごはん 牛肉スタミナ炒め モーウイの塩昆布和え フルーツ(黄桃) 赤だし	ごはん 白身魚のあんかけ かぼちゃサラダ フルーツ(みかん) すまし汁	ごはん 中華炒め 三色天ぷら 黒糖ゼリー みそ汁	ごはん 魚のムニエル(オーロラソースがけ) 付け(ソテー) きんぴらごぼう フルーツ(黄桃・白桃) コンソメスープ	ごはん マーボー茄子 いとこ煮 フルーツ(キウイ) みそ汁	ごはん 柳川風 ゴーヤーサラダ 合わせるゼリー(ピーチ) みそ汁	ごはん 魚の西京焼き 付け(塩昆布) シブイの煮付け フルーツ(オレンジ) すまし汁
	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.1 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.5 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.1 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 28.8 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 23.7 g
	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 62.7 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 68.2 g	エネルギー 1706 kcal たんぱく質 63.1 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 60.3 g	エネルギー 1644 kcal たんぱく質 63.4 g	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 63.2 g	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 64.4 g

常食

週間献立表

	8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)
朝	ごはん ほうれん草炒め のり佃煮 すまし汁	ごはん 厚焼き卵とソテー キウイムース 味噌汁	ごはん からし菜炒め フルーツヨーグルト トマトと卵のスープ	ごはん アスパラソテー ふりかけ 味噌汁	ごはん キャベツソテー のり佃煮 味噌汁	ごはん コンビーフ炒め バナナシェイク クリームスープ	ごはん 手作り和風卵焼き ヨーグルト すまし汁
	エネルギー 340 kcal たんぱく質 8.5 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 14.7 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 10.8 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 12.3 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 12.3 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 10.5 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 13.5 g
昼	ごはん 魚のピカタ(トマトソース) 付け(マッシュポテト) ひじきイリチー フルーツ(オレンジ) すまし汁	ごはん 鶏のグリルねぎソースかけ 付け(ソテー) 菜の花とハンダマの胡麻和え フルーツ(みかん) 白味噌汁	ごはん 魚のごま味噌焼き 付け(オリーブ油) ミモザサラダ マンゴームース パンプキンスープ	あわごはん さばの味噌煮 付け(ソテー) 酢の物(ささみ) フルーツ(洋梨) すまし汁	ごはん 牛肉とピーマンの炒め物 野菜サラダ デザートムース(ピーチ) ソーメン汁	ごはん 魚の蒲焼風 付け(大根きんぴら) かぼちゃサラダ ピーチCaゼリー アーサ汁	ごはん 豚肉の磯辺焼き 付け 青菜のピーナッツ和え 合わせるゼリー(マスカット) すまし汁
	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.1 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.7 g
おやつ	水ようかん	抹茶ワッフル	ドームケーキ	シュークリーム	スイートポテト	きなマンジエ	レアストロベリーケーキ(1/10)
	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 0.5 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 2.6 g
夕	ごはん すきやき風 中華サラダ 青りんごゼリー みそ汁	ごはん 魚のおろし煮 付け(ソテーもやし) ブロッコリーサラダ フルーツ(パイン) 味噌汁	ごはん ピーマンの肉詰め(ケチャップソース) 付け(パパイヤ) モーウィのサラダ オレンジゼリー みそ汁	ごはん 肉豆腐 カリフラワー磯和え アセロラゼリー みそ汁	ごはん 白身魚のあんかけ 人参シリシリ フルーツ(りんご) みそ汁	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 白菜の甘酢和え デザートムース(いちご) 味噌汁	ごはん 白身魚の青シソピカタ 付け(ソテー) カリフラワーの和え物 フルーツ(キウイゴールド) みそ汁
	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.6 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 28.1 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 26.1 g
	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 60.3 g	エネルギー 1668 kcal たんぱく質 68 g	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 63.7 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 64.6 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 61.7 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 59 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 69.6 g

常食

週間献立表

	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)
朝	ごはん 麩チャンプルー のり佃煮 味噌汁	ごはん ポーク卵 デザートムース(ピーチ) みそ汁	ごはん ブロッコリー炒め フルーツヨーグルト クリームスープ	ごはん 野菜ソテー たいみそ みそ汁	ごはん ほうれん草炒め Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん 人参イリチー 赤メロンムース コンソメスープ(白菜)	ごはん はんぺん磯辺焼き ふりかけ みそ汁
	エネルギー 402 kcal たんぱく質 16.4 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.2 g	エネルギー 414 kcal たんぱく質 11.5 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 14.1 g	エネルギー 348 kcal たんぱく質 12.6 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 10.2 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 12.5 g
昼	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 付け(マッシュポテト) もずく酢 フルーツ(洋梨) 赤だし	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 付け(ソテー) きゅうりのおかか和え フルーツ(黄桃) コンソメスープ(白菜)	チャーハン 豆腐チャンプルー(とりがら) 和風サラダ キウイムース みそ汁	ごはん 肉じゃが ほうれん草ごま和え デザートムース(ぶどう) アーサ汁	ごはん 揚げ魚のチリソースがけ 付け 里芋のそぼろ煮 フルーツ(キウイゴールド) みそ汁	ごはん 豚肉の卵とじ風 ブロッコリーガーリックソテー 黒糖ゼリー 魚汁(みそ)	ごはん 野菜ミートソースグラタン 付け(ソテーアスパラ) きんぴらごぼう フルーツ(洋梨) コンソメスープ
	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.9 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 27.3 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 29.3 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 13.5 g
おやつ	オレンジゼリー(森永)	カルシウムまんじゅう栗入り	ヒラヤーチ	さつまいもまんじゅう	くわっちいデイ	栗かすてら饅頭	くず餅風デザート
	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 45 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 0.6 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質
夕	ごはん 鶏肉の南部焼き 付け(炒め) ブロッコリーソテー フルーツ(キウイ) すまし汁	ごはん 赤魚の煮付け(里芋) 大根の和え物 フルーツ(杏仁) みそ汁	ごはん 牛焼き肉 付け(ソテー) 煮じゃが 合わせるゼリー(マスクット) アーサ汁	ごはん 魚のごま味噌焼き からし和え フルーツ(黄桃・白桃) すまし汁	ごはん 豚肉と厚あげの味噌炒め カニカマサラダ デザートムース(パイン) コンソメスープ	ごはん さかなの梅しそ焼き 付け(ソテー) 冬瓜と鶏肉の煮物 フルーツ(みかん) すまし汁	ごはん 鶏肉の味噌焼き (付け)ごま和え もやし炒め さつまいもウニ アーサ汁
	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.4 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.9 g
	エネルギー 1542 kcal たんぱく質 65.5 g	エネルギー 1639 kcal たんぱく質 65.9 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 63.4 g	エネルギー 1474 kcal たんぱく質 62.5 g	エネルギー 1728 kcal たんぱく質 63.6 g	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 65.4 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 53.6 g

常食

週間献立表

	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)
朝	ごはん 魚肉ソーセージ炒め たいみそ 味噌汁(水菜)	ごはん スクランブルエッグ デザートムース(いちご) すまし汁	ごはん ブロッコリーソテー フルーツ(バナナ) 味噌汁	ごはん はんぺんの卵とじ Caのりかつおふりかけ 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 洋梨ムース コンソメスープ	ごはん インゲン炒め デザートムース(パイン) すまし汁
	エネルギー 354 kcal たんぱく質 12.4 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 13.2 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 12.4 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.7 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 12 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 12 g
昼	ごはん 牛肉と青梗菜の中華風炒め トマトサラダ マンゴームース ゆし豆腐	ごはん ミートローフ(デミソース) 付け(ソテー) 青菜のピーナッツ和え フルーツ(キウイ・黄桃) きのこスープ	稲荷寿司 魚の照り焼き 付け(人参シリシリ) 中華サラダ 合わせるゼリー(ピーチ) ミニ中華そば	ごはん 牛肉ときのこのトマト炒め 付け(ソテー) エビときゅうりのサラダ キウイムース コンソメスープ(ABCマカロニ)	ごはん さばの蒲焼山椒風味 付け(ソテー) ほうれん草とひじきの白和え フルーツ(パイン) 中華スープ	あわごはん マーボー豆腐 レタスサラダ りんご缶 すまし汁	ごはん 魚のごま味噌焼き 付け(ソテー) 千切り炒め フルーツ(キウイ・黄桃) 赤だし
	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.7 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.8 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 24.7 g
おやつ	きなマングェ	もみじ饅頭(クリーム)	やわらかサブレ(バニラ)	ドームケーキ	レアチースケーキ(1/10)	フレンチトースト	ぶどうゼリー
	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 92 kcal たんぱく質 0.8 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 146 kcal たんぱく質 6.3 g	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g
夕	ごはん さばの黒酢煮 付け(ソテー) 千切大根の炒め煮 フルーツ(黄桃) 赤だし	ごはん 魚のねぎ味噌焼き 付け(なす) じゃが芋甘煮 フルーツ(オレンジ) あさりのみそ汁	ごはん 豚肉薬味じょうゆ 付け(ソテー・ほうれん草) 南瓜サラダ フルーツ(りんご缶) すまし汁	ごはん 鮭の和風クリームソース セロリのきんぴら フルーツ(白桃) すまし汁	ごはん 鶏肉のくわ焼き 付け(ソテー) モウイの和え物 フルーツ(洋梨) みそ汁	ごはん 魚のマスタード焼き 付け(ソテー) タマナーチャンプルー フルーツ(オレンジ) みそ汁	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 付け(ソテーアスパラ) サラスパ 合わせるゼリー(ピーチ) とろろ汁
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 688 kcal たんぱく質 26.7 g
	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 64.2 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 64.6 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 61.3 g	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 67 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 63.9 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 67.5 g	エネルギー 1686 kcal たんぱく質 67.6 g

常食

週間献立表

	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	9月1日(金)	9月2日(土)
朝	ごはん 野菜炒め フルーツヨーグルト ABCスープ	ごはん たまごやき&ソテー たいみそ きのこスープ	ごはん 麩チャンプルー のり佃煮 クリームスープ	ごはん 人参イリチー Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん からし菜炒め フルーツヨーグルト すまし汁		
	エネルギー 351 kcal たんぱく質 9.9 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 11.7 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 10.7 g		
昼	ごはん 照り焼きチキンバーグ 付け(グラッセ) へちまウブサー フルーツ(キウイ・ゴルト) すまし汁	ウンケージュシー ゴーヤーチャンプルー もずく酢 フルーツ(パイン・みかん) 南瓜の白みそ汁	ごはん さばのうす塩焼き 付け(大根おろし) きゅうりとささみの酢味噌和え うずら豆 アーサ汁	麦ごはん 三枚肉の黒糖煮 ふイリチー フルーツ(黄桃) もずくスープ	ごはん ポテトグラタン 大豆サラダ 洋梨ムース かき玉スープ		
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 722 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.3 g		
おやつ	森永プリン	エクレア	カルシウムどら焼き	ココアワッフル	げんまい		
	エネルギー 69 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.3 g		
夕	ごはん 魚のグリル甘酢あんかけ カリフラワーフレンチサラダ 赤メロンムース 味噌汁	ごはん 鮭のグリルねぎソースかけ 付け(ソテー) じゃが芋煮っころがし デザートムース(ヨーグルト) 中華スープ	ごはん うじら豆腐あんかけ 付け(ソテー) 胡麻和え フルーツ(キウイ) 味噌汁	ごはん 白身魚のピザ風にんにく コールスローサラダ フルーツ(カクテル) すまし汁	ごはん 八宝菜 ブロッコリーのピーナッツ和え デザートムース(メロン) コンソメスープ		
	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.2 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22 g		
	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 62.4 g	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 64.4 g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 62.2 g	エネルギー 1649 kcal たんぱく質 60.9 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 62 g		