

常食

週間献立表

	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)
朝	ごはん ブロッコリー炒め のり佃煮 味噌汁	ごはん 人参シリシリ 梅びしお みそ汁	ごはん スクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁	ごはん オムレツ&ソテー ヨーグルト和え(みかん) みそ汁	ごはん 厚揚げとピーマンの味噌炒め Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん ケチャップ炒め ヨーグルト コンソメスープ(ABCマカロニ)	ごはん だし巻きと切干大根の煮物 のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 345 kcal たんぱく質 12.4 g	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 13.9 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 14.3 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 14 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 10.3 g	エネルギー 336 kcal たんぱく質 12 g
昼	ごはん 鶏肉と大根の煮付け クーブイリチー フルーツ(杏仁) すまし汁	ごはん 赤魚の煮付け(豆腐) 冬瓜の中華風そぼろ煮 フルーツ(黄桃) アーサ汁	ごはん ミートローフ(ケチャップ) 付け(ブロッコリー) ほうれんそうのナムル フルーツ(みかん) すまし汁	カレーライス 中華サラダ 合わせるゼリー(ピーチ) コンソメスープ(白菜)	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 付け ジャーマンポテト デザートムース(バナナ) パンプキンスープ	あわごはん 鶏肉のくわ焼き 付け(パパイヤ) もずく酢の物 フルーツ(カクテル) 味噌汁	ごはん 魚のみそ野菜マヨ焼き 付け(ソテー) 冬瓜の含め煮 ストロベリーゼリー すまし汁
	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.8 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 27.3 g
おやつ	森永プリン	さくら餅風デザート	さつまいもまんじゅう	ヨーグルト風クレープ	レアチーズケーキ(1/10)	お茶プリン	きなマンジエ
	エネルギー 59 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 82 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 55 kcal たんぱく質 0.2 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g
夕	ごはん さばのみそ焼き 付け カリフラワーサラダ オレンジゼリー みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け(からし菜炒め) ミニナポリタン デザートムース(パイン) すまし汁	ごはん 白身魚のチーズ焼き 付け(ソテー) 小松菜と豚バラの炒め物 デザートムース(バナナ) 中華スープ	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリー—サラダ(ツナ) フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん マーボー茄子 青菜の和え物 フルーツ(キウイ) 野菜スープ	ごはん サバの梅しそ焼き 付け きんぴらごぼう フルーツ(パイン) 赤だし	ごはん 親子煮 マカロニかにサラダ フルーツ(キウイ・みかん) 味噌汁
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 652 kcal たんぱく質 27 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.5 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.4 g
	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 64 g	エネルギー 1628 kcal たんぱく質 69 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 66.6 g	エネルギー 1677 kcal たんぱく質 61.1 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 62.3 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 60.8 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 70.4 g

週間献立表

	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)
朝	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 ポークとスクランブルエッグ フルーツヨーグルト アスパラスープ	ごはん ソーセージソテー ふりかけ みそ汁	ごはん カリフラワー炒め 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 味噌汁	ごはん 人参イリチー のり佃煮 味噌汁
	エネルギー 385 kcal たんぱく質 14.6 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 11 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 14.1 g	エネルギー 332 kcal たんぱく質 10.7 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.4 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 16.6 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 12 g
昼	ごはん 豚肉スタミナ炒め ミニナポリタン フルーツ(みかん) 野菜スープ	ごはん 鮭のムニエルタルタルソースかけ 付け(ソテー) 千切り炒め フルーツ(みかん) アーサ汁	ジューシー 豆腐チャンプルー(ほんだし) きゅうりの梅和え物 フルーツ(カクテル) 味噌汁	ごはん さばの味噌煮 付け(ソテー) ゴーヤーチャンプルー フルーツ(洋梨) オクラのスープ	麦ごはん チンジャオロース トマトサラダ 青りんごゼリー 味噌汁	ごはん ポークデミシチュー ツナサラダ デザートムース(ぶどう) 白菜スープ	ごはん あじの香草焼き 付け(ソテー) コールスローサラダ 赤メロンムース みそ汁
	エネルギー 610 kcal たんぱく質 19.5 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 26.6 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 690 kcal たんぱく質 27.8 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.9 g
おやつ	カープゼリー	青りんごゼリー(森永)	げんまい	シフォンケーキ(バナナ)	ドームケーキ(チョコ)冷	シュークリーム	アイス風デザート
	エネルギー 38 kcal たんぱく質	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 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 88 kcal たんぱく質 0.9 g
夕	ごはん 柳川風 カリフラワーサラダ フルーツ(黄桃) アーサ汁	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 付け(塩茹でブロッコリー) 春雨の酢味噌和え 赤メロンムース きのこスープ	ごはん 魚の蒲焼風 付け(大根きんぴら) レタスの和え物 デザートムース(メロン) みそ汁	ごはん 和風チキンソテー 付け(ソテー) クービイリチー(油揚げ) フルーツ(キウイ) 味噌汁	ごはん カレイの照り焼き 付け(ソテー) 麩チャンプルー うずら豆 すまし汁	ごはん さばのねぎ味噌焼き 付け(ソテー) 青菜のピーナッツ和え フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん 豚肉の中華風炒め 三色和え フルーツ(キウイ・パイン) アーサ汁
	エネルギー 510 kcal たんぱく質 28.5 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 24.6 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.6 g
	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 65.3 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 66.3 g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 64.2 g	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 65.2 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 64.5 g	エネルギー 1677 kcal たんぱく質 64.4 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 64.1 g

常食

週間献立表

	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)
朝	ごはん パパヤー炒め ヨーグルトシェイク みそ汁	ごはん 人参の卵とじ たいみそ すまし汁	ごはん チーズスクランブルエッグ のり佃煮 コンソメスープ	ごはん 炒り豆腐 ヨーグルト 味噌汁	ごはん からし菜炒め ふりかけ みそ汁	ごはん カリフラワー炒め ヨーグルト クリームコーンスープ	ごはん パパイヤ炒め 梅びしお みそ汁
	エネルギー 421 kcal たんぱく質 12.7 g	エネルギー 358 kcal たんぱく質 12.8 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 12.6 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.6 g	エネルギー 343 kcal たんぱく質 12.7 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー 356 kcal たんぱく質 11.7 g
昼	ごはん 筑前煮 ブロッコリーソテー 洋梨ムース コンソメスープ	ごはん 白身魚のピザ風 付け(ソテー) ほうれん草白和え デザートムース(いちご) みそ汁	ごはん すきやき風 カリフラワーサラダ 黒糖ゼリー みそ汁	稲荷寿司 魚の照り焼き 付け(ソテー) 菜の花ナムル フルーツ(杏仁) そば汁	雑穀ごはん 魚のムニエル(チリソース) 付け(ソテー) クーブイリチー デザートムース(パイン) 野菜の白味噌汁	ごはん 豚肉の卵とじ 青菜のピーナッツ和え フルーツ(洋梨) 中華スープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 菜の花ナムル フルーツ(キウイ・黄桃) とろろ汁
	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 30.5 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 444 kcal たんぱく質 24.8 g
おやつ	ごまプリン	エクレア	さつまいもまんじゅう	ココアワッフル	くわっちーデイ	スイートポテト	水ようかん
	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.6 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 2.8 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 0.5 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1 g
夕	ごはん 魚のごま味噌焼き 付け シーザーサラダ 黒糖ゼリー すまし汁	ごはん なす味噌炒め 南瓜の含め煮 フルーツ(洋梨) とろろ汁	ごはん 魚のカレー風味焼き 付け(ソテーアスパラ) 肉団子の甘辛煮 フルーツ(パイン) アーサ汁	ごはん タマナーチャンプルー 南瓜コロッケ キウイムース きのこ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け ツナサラダ フルーツ(白桃) みそ汁	ごはん さわらのゴマ風味照り焼き 付け(ソテー) じゃが芋のそぼろ煮 青りんごゼリー みそ汁	ごはん ピーマンの肉詰め(ケチャップ) 付け(カレー) 千切りイリチー ピーチCaゼリー トマトと卵のスープ
	エネルギー 465 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.5 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.4 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.7 g
	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 62.3 g	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 69.9 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 65.9 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 64.8 g	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 66.8 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 62.5 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 65.9 g

常食

週間献立表

	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)
朝	ごはん ポーク卵 たいみそ みそ汁	ごはん ポークビーンズ ふりかけ みそ汁	ごはん 人参洋風きんぴら バナナシェイク 卵スープ	ごはん 白菜炒め 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 いんげんベーコン炒め のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.1 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 13.5 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 9.8 g	エネルギー 319 kcal たんぱく質 6.9 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 14.7 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 14 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 12.7 g
昼	ごはん チンジャオロース 大根サラダ フルーツ(黄桃) 味噌汁	麦ごはん ごま味噌肉じゃが わかめの酢味噌和え デザートムース(ピーチ) すまし汁	ごはん 魚の味噌焼き 付け 中華和え 黒糖ゼリー イナムドウチ汁	ごはん マカロニグラタン 青菜のピーナッツ和え フルーツ(パイン・みかん) コンソメスープ(セロリ)	ごはん 鶏天ぷら 付け(大根おろし) オニオンサラダ フルーツ(みかん) みそ汁	ごはん 魚のムニエル(タルタルソース) 付け(ソテー) クーブイリチー フルーツ(パイン) クリームコーンスープ	ごはん 豚肉の韓国風甘辛焼き 付け きゅうりのもずく和え 合わせるゼリー(杏仁) すまし汁
	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.8 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 26.6 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.5 g
おやつ	野菜と果物ゼリー	ヒラヤーチ	もみじ饅頭(こしあん)	バナナムース	やわらかサブレ(バニラ)	カルシウムまんじゅう(こしあん)	低糖質プリン
	エネルギー 36 kcal たんぱく質 0.1 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 92 kcal たんぱく質 0.8 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 59 kcal たんぱく質 1.1 g
夕	ごはん サバのみそ焼き 付け(ソテー) ひじき炒め オレンジゼリー すまし汁	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 付け(からし菜炒め) 冬瓜のそぼろ煮 合わせるゼリー(杏仁) 味噌汁	ごはん ポークチャップ ブロッコリーサラダ 洋梨ムース コンソメスープ	ごはん あじの漬け焼き 付け(煮付) しゅうまい フルーツ(白桃) みそ汁	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 付け(千切り大根) 里芋煮っころがし デザートムース(いちご) アーサ汁	ごはん ナスと豚肉のオイスター炒め ささみときゅうりの梅味サラダ フルーツ(黄桃) 赤だし	ごはん さばの香煮 付け セロリのサラダ 青りんごゼリー みそ汁
	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 27 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 27.9 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.9 g
	エネルギー 1688 kcal たんぱく質 63.1 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 67.2 g	エネルギー 1669 kcal たんぱく質 62.3 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 64 g	エネルギー 1649 kcal たんぱく質 66.5 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 65.1 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 58.9 g

常食

週間献立表

	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)
朝	ごはん 白菜ソテー ヨーグルト みそ汁	ごはん ポークビーンズ 梅びしお 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 厚焼き玉子&ソテー ふりかけ みそ汁	ごはん オムレット&ソテー 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 アーサ汁(はんぺん)	
	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.5 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 395 kcal たんぱく質 14.7 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 13.4 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 12.2 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) 赤だし	雑穀ごはん サーモンのチーズ焼き 付け(ソテー) ほうれん草白和え デザートムース(いちご) パンプキンスープ	ごはん ポークカレー シーザーサラダ フルーツ(みかん) みそ汁	ごはん 魚の香草パン粉焼き 付け(しめじ) 大根と人参のピクルス風 合わせるゼリー(マスカット) コンソメスープ(ABCマカロニ)	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) ゴーヤー炒め メロンゼリー イナムドウチ汁	
	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 28.8 g	エネルギー 645 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.5 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.9 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 25.5 g	
おやつ	くず餅風デザート	もみじ饅頭(クリーム)	ロールケーキ(いちご)1/10	ペアクリームワッフル	シュークリーム	カルシウムまんじゅう栗入り	
	エネルギー 80 kcal たんぱく質	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 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 45 kcal たんぱく質 1.1 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) かき玉スープ	ごはん 豚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 ミモザサラダ(ブロッコリー) フルーツ(黄桃) 味噌汁	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ しゅうまい フルーツ(オレンジ) 豆乳汁	ごはん 豚肉のにんにく風味焼き 付け(ソテー) きゅうりのサラダ デザートムース(ピーチ) 味噌汁	
	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.6 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.7 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.7 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.1 g	
	エネルギー 1661 kcal たんぱく質 66.7 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 67.1 g	エネルギー 1690 kcal たんぱく質 61.5 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 65.8 g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 64.4 g	エネルギー 1700 kcal たんぱく質 64.6 g	