

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 ジャーマンポテト のり佃煮 味噌汁	ごはん たまごやき&炒め物 ヨーグルト 味噌汁	ごはん (ク)根菜入りつくねと茹でブロッコリー 梅びしお すまし汁	ごはん 麩チャンプルー(白菜) たいみそ みそ汁	ごはん ソーセージソテー ふりかけ すまし汁	ごはん コンビーフ炒め ヨーグルト ABCスープ	ごはん (ク)厚揚げとピーマンの味噌炒め ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 429 kcal たんぱく質 12.2 g	エネルギー 398 kcal たんぱく質 15.8 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 14 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 13.9 g	エネルギー 334 kcal たんぱく質 11.8 g	エネルギー 364 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 12.9 g
昼	ごはん サバの照り焼き 付け(ソテー) バンサンスー(ハム) フルーツ(みかん) すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け(ソテーアスパラ) きんぴらごぼう 赤メロンムース すまし汁	ごはん 揚げ魚のカキ油あんかけ シーザーサラダ 合わせるゼリー みそ汁	梅しらすごはん 豚肉の白ごま焼き 付け きゅうりとささみの酢味噌和え フルーツ(黄桃) かき玉スープ	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 付け(ソテー) クーブイリチー デザートムース(ぶどう) アーサのすまし汁	ごはん 鶏肉の卵とじ風 彩り冷やしソーメン 洋梨ムース 味噌汁	ごはん 牛プルコギ モーウィのおかか梅和え フルーツ(キウイゴールド) すまし汁
	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.7 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 26.6 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 28 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.9 g
おやつ	グレープゼリー(森永)	乳菓まんじゅう	スイートポテト	ソフトクレープ(チョコ)	レアチーズケーキ(1/10)	カルシウムまんじゅう栗入り	森永プリン
	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 0.5 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 45 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 59 kcal たんぱく質 1.1 g
夕	ごはん 豚肉とごぼうの炒め物 ほうれん草ナムル フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん 白身魚の香草焼き 付け(ソテー) レタスサラダ りんごゼリー すまし汁	ごはん 牛肉スタミナ炒め 青菜のピーナッツ和え フルーツ(白桃) 赤だし	ごはん 魚のカレー風味焼き 付け(ソテー) ビーフン炒め ピーチCaゼリー すまし汁	ごはん なす味噌炒め ツナ和え フルーツ(キウイ・白桃) あさり汁	ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 付け(パパイヤ) キャベツのサラダ フルーツ(パイン) 中華スープ	ごはん 鮭の和風クリームソース タマナーチャンプルー デザートムース(メロン) 味噌汁
	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.4 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 17.8 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 29.2 g
	エネルギー 1628 kcal たんぱく質 59.5 g	エネルギー 1685 kcal たんぱく質 66.4 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 65.8 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 68.6 g	エネルギー 1563 kcal たんぱく質 67.1 g	エネルギー 1686 kcal たんぱく質 60.9 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 64.8 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 たまごやき&ソテー たいみそ すまし汁	ごはん (ク)五目厚焼き玉子とソテー ヨーグルト 味噌汁	ごはん アスパラの卵とじ デザートムース(いちご) コンソメスープ	ごはん キャベツソテー 洋梨ムース 味噌汁	ごはん (ク)厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 ふりかけ みそ汁	ごはん 野菜ソテー フルーツヨーグルト コンソメスープ	ごはん ポークと白菜炒め のり佃煮 味噌汁
	エネルギー 356 kcal たんぱく質 12.6 g	エネルギー 423 kcal たんぱく質 16.3 g	エネルギー 369 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 415 kcal たんぱく質 13.9 g	エネルギー 362 kcal たんぱく質 12.2 g	エネルギー 356 kcal たんぱく質 9.2 g	エネルギー 354 kcal たんぱく質 10.4 g
昼	ごはん 白身魚のピザ風 付け(ベーコン) 大根のそぼろ煮 赤メロンムース パンプキンスープ	夏野菜カレー カリフラワーサラダ りんご缶 中華スープ	ごはん さばの蒲焼風 付け(ソテー) ほうれん草の白和え フルーツ(白桃) 味噌汁	ごはん 甘辛チキンソテー 付け(ソテー) 長芋の酢物 デザートムース(いちご) 赤だし	ごはん 白身魚の香草焼き 付け(ソテー) ブロッコリーのたらこマヨ和え デザートムース(ハイン) キャベツスープ	ごはん ポークチャップ ひじきイリチー フルーツ(白桃) 味噌汁(巻麴)	ごはん 魚のグリル薬味醤油がけ 付け(ソテー) ポテトサラダ フルーツ(黄桃) すまし汁
	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.4 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.2 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.1 g
おやつ	七夕お星様ゼリー	もみじ饅頭(クリーム)	ヒラヤーチ	シフォンケーキ(バナナ)	シュークリーム	ココアワッフル	青りんごゼリー(森永)
	エネルギー 37 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 78 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g
夕	ごはん 筑前煮 菜の花の胡麻和え 野菜と果物ゼリー みそ汁	ごはん 白身魚のチーズ焼き 付け(からし菜炒め) へちまンブシー デザートムース(いちご) すまし汁	ごはん 肉と青梗菜のオイスターソース炒め 三色和え メロンゼリー すまし汁	ごはん 赤魚の煮付け(豆腐) 大豆サラダ 合わせるゼリー(マスカット) すまし汁	ごはん チンジャオロース 里芋煮っころがし フルーツ(キウイ・ハイン) アーサ汁	ごはん 鮭のみりん焼き 付け(みそ炒め) さつま芋のサラダ りんごゼリー もずくスープ	ごはん 親子煮 小松菜の炒め物 フルーツ(キウイゴールド) 赤だし
	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 29.1 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 29.6 g
	エネルギー 1529 kcal たんぱく質 64.9 g	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 66.5 g	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 61.5 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 68.5 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 63.4 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 61.5 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 69.3 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 オムレツとソテー ふりかけ 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ 梅びしお 味噌汁	ごはん パパヤーチャンプルー Caのりかつおふりかけ 野菜スープ	ごはん スクランブルエッグ ヨーグルト ABCスープ	ごはん 人参シリシリ たいみそ みそ汁	ごはん ポークビーンズ カップヨーグルト クリームスープ	ごはん (ク)高野豆腐の卵とじ Caのりかつおふりかけ 味噌汁
	エネルギー 384 kcal たんぱく質 13.4 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.2 g	エネルギー 336 kcal たんぱく質 7.5 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.1 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 10.3 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 12.2 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 16.7 g
昼	ごはん マーボー島豆腐 シーザーサラダ メロンゼリー すまし汁	ごはん 魚のごま味噌焼き 付け(ソテー) カリフラワーサラダ 合わせるゼリー(ピーチ) すまし汁	ごはん 焼き豚の薬味醤油かけ 付け(ソテー) 大根と人参のピクルス風 デザートムース(ヨーグルト) いかすみ汁	玄米ごはん さばの味噌煮 付け(ソテー) オクラと長芋のポン酢和え 赤メロンムース すまし汁	ごはん カレー風味のムニエル 付け(青菜炒め) クープイリチー フルーツ(みかん) 豚バラ中華スープ	ごはん 鶏肉の卵とじ かぼちゃサラダ 合わせるゼリー(杏仁) すまし汁	ごはん マカロニクリームグラタン 人参炒め オレンジゼリー コンソメスープ
	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.5 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.3 g
おやつ	すいかゼリー	ババロア	げんまい	レアストロベリーケーキ(1/10)	くわっちいーデー	シュークリーム	水ようかん
	エネルギー 48 kcal たんぱく質	エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.8 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 137 kcal たんぱく質 3.8 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1 g
夕	ごはん 白身魚のピザ風にんにく ゴーヤーチャンプルー フルーツ(カクテル) 味噌汁	ごはん 豚プルコギ 菜の花ナムル デザートムース(メロン) パンプキンスープ	ごはん あじの梅しそ焼き 付け(たけのこ) 里芋の鶏そぼろ煮 フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん チキンのトマト煮 ウンチェー炒め フルーツ(パイ) 味噌汁	ごはん てりやきつくね 付け(ソテー) キャベツのごま和え デザートムース(パイ) 味噌汁	ごはん さばの西京焼き 付け(ソテー) トマトと胡瓜の和え物 フルーツ(白桃) みそ汁	ごはん 牛肉のすき焼き風炒め ブロッコリーのサラダ フルーツ(黄桃) 中華スープ
	エネルギー 546 kcal たんぱく質 30.6 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 20.2 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 27.2 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.6 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.3 g
	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 66.7 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 64.4 g	エネルギー 1566 kcal たんぱく質 61.8 g	エネルギー 1674 kcal たんぱく質 67.7 g	エネルギー 1649 kcal たんぱく質 66.3 g	エネルギー 1695 kcal たんぱく質 64.4 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 60 g

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 スクランブルエッグベジタブル のり佃煮 味噌汁	ごはん (ク)厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 ふりかけ すまし汁	ごはん 大根炒め ヨーグルト ワカメスープ	ごはん スクランブルエッグ たいみそ みそ汁	ごはん パパイヤ炒め Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん 人参の卵とじ 梅びしお コンソメスープ(ABCマカロニ)	ごはん スクランブルエッグ デザートムース(ピーチ) みそ汁
	エネルギー 396 kcal たんぱく質 16.9 g	エネルギー 323 kcal たんぱく質 12 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 9.4 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 14.5 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 11.4 g	エネルギー 356 kcal たんぱく質 9.6 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 17.4 g
昼	ごはん 中華風五目炒め ごぼうゴマサラダ フルーツ(カクテル) きのこスープ	稲荷寿司 白身魚の香草焼き 付け(ソテー) 紅白なます 洋梨ムース 小沖縄そば	ごはん ポークデミシチュー レタスサラダ 合わせるゼリー(マスカット) クリームスープ(豆乳入り)	ごはん 魚の蒲焼風(山椒) 付け(大根きんぴら) 梅もずく酢 赤メロンムース ゆし豆腐	ごはん 肉豆腐 和風サラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁	ごはん 揚げ魚のチリソースがけ 付け(ソテー) チコレギ風サラダ キウイムース 中華スープ	ごはん 肉団子の甘辛煮 付け(ソテー) 大根とささみの酢味噌和え メロンゼリー すまし汁
	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.2 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 19.1 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.2 g
おやつ	きなマングェ	ドームケーキ	エクレア	ミニたい焼き	やわらかサブレ(ココア)	やわらかおかき(うすしお)	ごまプリン
	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 89 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 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 42 kcal たんぱく質 0.2 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.6 g
夕	ごはん 白身魚のムニエル(ハニーマスタードソース) 付け(ソテー) サラスパ フルーツ(黄桃・白桃) みそ汁	ごはん 鶏のグリルねぎ塩だれ 付け 里芋とさつま揚げ煮っころがし デザートムース(パイン) 味噌汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 長芋とオクラの和え物 デザートムース(いちご) みそ汁	ごはん 鶏肉の味噌焼き 付け(明太じゃが) ブロッコリーソテー りんご缶 味噌汁	ごはん 鮭の香り焼き 付け(ソテー・ほうれん草) ゴーヤー炒め デザートムース(いちご) 味噌汁	ごはん 豚肉のにんにく風味焼き 付け(ソテー) 冬瓜とツナのあんかけ 合わせるゼリー(杏仁) 味噌汁(シロナ)	ごはん 白身魚のガーリック炒め シーザーサラダ フルーツ(りんご) アーサ汁
	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 26.8 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 29.1 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.2 g
	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 64.5 g	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 63.7 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 60.4 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 68.4 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 68.9 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 61.8 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 63.1 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 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			
	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 15.7 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 14.7 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 10.8 g			
昼	ごはん バサの照り焼き 付け(菜の花ソテー) えびとブロッコリーのサラダ 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 チキン南蛮 付け トマトのさっぱりサラダ デザートムース(ぶどう) 味噌汁			
	エネルギー 512 kcal たんぱく質 28.3 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 24 g			
おやつ	低糖質プリン	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)			
	エネルギー 59 kcal たんぱく質 1.1 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			
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 中華風ピリ辛肉炒め しゅうまい 黒糖ゼリー すまし汁	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			
	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.5 g			
	エネルギー 1566 kcal たんぱく質 64.5 g	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 67.1 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 66.8 g	エネルギー 1696 kcal たんぱく質 60.2 g			