

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		玉子粥 ごま昆布	白粥 里芋の煮物（朝） のり佃煮	こしあんパン ヨーグルト ココア	芋粥 がんと煮つけ（朝） 桜漬け	ロールパン スクランブルエッグ ジャム	梅粥 イワシかつお煮
昼食		赤飯 サンマの塩焼き おから きのこ汁	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ご飯 豚の生姜焼き 高野豆腐の卵とじ 沢煮椀	ご飯 鮭の塩こうじ焼 ほうれん草くるみあえ 素麺汁	オムライス ポテトサラダ コーンスープ	ご飯 カレイの塩こうじ焼 菜の花辛子和え 呉汁
夕食		ご飯 柳川風煮 キャベツのかつお和え りんご	ご飯 赤魚の煮つけ ほうれん草の浸し みかん缶	ご飯 かつおのたたき ふるふき大根 茶碗蒸し	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ いんげんの和え物 ぶどう	ご飯 さわらの照り焼き 小松菜わさび和え パイナップル	鶏南蛮そば 里芋の煮っころがし 牛乳プリン
		エネルギー 958kcal 蛋白質 33.5g 脂質 12.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1051kcal 蛋白質 43.2g 脂質 17.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1312kcal 蛋白質 69.3g 脂質 28.4g 食塩 5.8g	エネルギー 1120kcal 蛋白質 43.4g 脂質 22.2g 食塩 6.3g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 56.1g 脂質 41g 食塩 6g	エネルギー 1127kcal 蛋白質 56.7g 脂質 27.3g 食塩 8.4g
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	五目粥 たくあん	味噌おじや 大青花豆	白粥 きゃべつの煮びたし（朝） しその実漬け	おいもクリームぱん ヨーグルト コーヒー牛乳	白粥 南瓜煮つけ（朝） 梅びしお	黒糖食パン キャベツのスープ煮 ジャム	玉子粥 きやらぶき
昼食	サンドイッチ じゃがいものスープ煮 ミルクティー	ご飯 鶏の照焼 きんぴらごぼう 味噌汁	炊き込みご飯 鮭の塩焼き 里芋の柚子みそかけ 吸物	ご飯 鯡の南蛮漬け 五目豆 味噌汁（なす）	ご飯 肉じゃが ほうれん草の浸し 吸物（はんぺん）	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 白和え 味噌汁（さつまいも）	ハヤシライス さつま芋サラダ バナナヨーグルト
夕食	ご飯 旨煮 ほうれん草の浸し 甘夏缶	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜浸し 洋梨缶	あんかけ焼きそば チンゲン菜ソテー 黄桃缶	[ A ] まぐろ丼 [ B ] ひつまぶし [ 共通料理 ] きゅうりとかにカマの酢の物 カルピスゼリー	ご飯 カレイの煮つけ 切干大根 キウイ	ご飯 豚の塩麴炒め トマトサラダ デザートムース	ご飯 鯖の南部焼き 菜の花辛子和え フルーツカクテル缶
	エネルギー 1162kcal 蛋白質 41.2g 脂質 30.8g 食塩 6.2g	エネルギー 1242kcal 蛋白質 56.4g 脂質 27.1g 食塩 6.6g	エネルギー 1091kcal 蛋白質 43.5g 脂質 33.2g 食塩 8g	エネルギー 1390kcal 蛋白質 59.4g 脂質 34g 食塩 4.4g [ B ] エネルギー 1434kcal 蛋白質 54.2g 脂質 41.7g 食塩 5.8g	エネルギー 989kcal 蛋白質 42.3g 脂質 7.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1144kcal 蛋白質 47.8g 脂質 22.8g 食塩 5.6g	エネルギー 1274kcal 蛋白質 44.5g 脂質 25.8g 食塩 5.8g
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	梅粥 白菜漬	五目粥 京揚昆布	白粥 麩の卵とじ 刻きゅうり漬	クリームパン ヨーグルト ココア	茶粥 さつま芋の甘煮（朝） 梅干し	食パン 卵サラダ ジャム	味噌おじや 金時豆
昼食	パーム 鶏肉のトマト煮 キャベツのカレーソテー コーヒー牛乳	ご飯 焼肉 拌三絲 冬瓜スープ	赤飯 あじの塩焼き 菜の花お浸し 粕汁	ご飯 麻婆豆腐 えびシュウマイ 春雨スープ	親子丼 ○ ほうれん草の浸し 味噌汁	ご飯 白身魚の野菜のせ スパゲティサラダ ミルクスープ	ご飯 鯖の南部焼き ひじき豆 とろろ汁
夕食	ご飯 鯖の香り煮 チンゲン菜の胡麻和え 白桃缶	ご飯 鯖のみそマヨ焼き・ じゃがいものそぼろ煮 パイナップル	鶏卵うどん 南瓜煮つけ コーヒームース	ご飯 鯖の塩焼き 焼きビーフン 柿	ご飯 サーモンムニエル 大豆サラダ みかん缶	ご飯 コロケ 大根サラダ デザートムース	ご飯 豚肉と大葉のソテー チンゲン菜のなめ茸和え りんご
	エネルギー 1133kcal 蛋白質 44.8g 脂質 28.7g 食塩 6.5g	エネルギー 1161kcal 蛋白質 50.2g 脂質 23.1g 食塩 6.6g	エネルギー 1133kcal 蛋白質 49.9g 脂質 27.9g 食塩 8.7g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 54.1g 脂質 45.2g 食塩 4.3g	エネルギー 1288kcal 蛋白質 51.4g 脂質 31.4g 食塩 7.3g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 50.4g 脂質 50.4g 食塩 5.2g	エネルギー 1170kcal 蛋白質 50.4g 脂質 21.9g 食塩 6.3g

	21	22	23	24	25	26	27
朝食	玉子粥 イワシ生姜煮	梅粥 野沢菜漬	白粥 大根煮つけ(朝) かつおでんぶ	バター香るあんパン ヨーグルト コーヒー牛乳	芋粥 がんと煮つけ(朝) 桜漬け	黒糖ロールパン ポテトサラダ ジャム	五目粥 べったら漬
昼食	フレンチトースト ○ ジャーマンポテト ココア	ご飯 白身魚のカレームニエル いんげんとツナのサラダ たまごスープ	チャーハン 焼き餃子 中華風コーンスープ	ご飯 鯖の香り煮 高野豆腐の卵とじ 豚汁	ご飯 野菜炒め マカロニサラダ 人参スープ	散らし寿司 豆腐の野菜あんかけ 赤だし	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ たこ焼き
夕食	ご飯 肉豆腐 きんぴらごぼう パイ缶	ご飯 筑前煮 菜の花辛子和え キウイ	ご飯 あじの塩焼き おから 甘夏缶	ご飯 グラタン キャベツのスープ煮 洋梨缶	ご飯 あじのごま酢煮 白菜のかつお和え パイナップル	ご飯 炒り鶏 小松菜わさび和え 黄桃缶	松茸ご飯 サンマの塩焼き 里芋の柚子みそかけ デザートムース
	エネルギー 1333kcal 蛋白質 57.5g 脂質 43.8g 食塩 5.4g	エネルギー 982kcal 蛋白質 39.7g 脂質 12.4g 食塩 5.4g	エネルギー 1165kcal 蛋白質 43.7g 脂質 23g 食塩 7.5g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 58.3g 脂質 38g 食塩 5.5g	エネルギー 1279kcal 蛋白質 46.2g 脂質 40g 食塩 5.1g	エネルギー 1087kcal 蛋白質 40.3g 脂質 19.8g 食塩 6.9g	エネルギー 1144kcal 蛋白質 37.1g 脂質 30.9g 食塩 7.7g
	28	29	30	31			
朝食	味噌おじや 大白花豆	玉子粥 ごま昆布	白粥 里芋の煮物(朝) しその実漬け	栗あんぱん ヨーグルト ココア			
昼食	ミニチョコツイスト クリームシチュー キャベツソテー 紅茶	ご飯 八宝菜 きゅうりの中華あえ わかめスープ	ご飯 白身魚のムニエル 大豆サラダ 野菜スープ	カレーライス さつま芋サラダ フルーツポンチ			
夕食	ご飯 旨煮 春菊辛子和え フルーツカクテル缶	ご飯 赤魚の煮つけ 大根そぼろ煮 白桃缶	ご飯 親子煮 ほうれん草くるみあえ かぼちゃプリン	ご飯 鮭の塩こうじ焼 豆腐のきのこ煮 みかん缶			
	エネルギー 1275kcal 蛋白質 39.4g 脂質 34.2g 食塩 5.3g	エネルギー 975kcal 蛋白質 43g 脂質 11.6g 食塩 6.4g	エネルギー 1319kcal 蛋白質 52.2g 脂質 40.9g 食塩 6.1g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 49.4g 脂質 38.7g 食塩 4.5g			