

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				豆乳クリームパン ヨーグルト ココア	芋粥 がんと煮つけ(朝) 桜漬け	食パン ポタージュ ジャム	五目粥 イワシのかつお煮
昼食				赤飯 肉じゃが 白菜のかつお和え 味噌汁(麩)	ご飯 さけのオープン焼き チキンサラダ ミルクスープ	ご飯 豚の塩麩炒め 春雨サラダ 味噌汁(なす)	オムライス さつま芋サラダ コンソメスープ
夕食				ご飯 刺身盛り合わせ きゅうりとかにカマの酢の物 茶碗蒸し	みそラーメン ほうれん草のソテー オレンジ	ご飯 あじの塩焼き きやべつの煮浸し りんご	ご飯 赤魚の煮つけ じゃが芋の金平 洋梨缶
				エネルギー 1213kcal 蛋白質 54.8g 脂質 24.7g 食塩 6.1g	エネルギー 1197kcal 蛋白質 45.9g 脂質 43.8g 食塩 7.5g	エネルギー 1151kcal 蛋白質 47.9g 脂質 24.5g 食塩 6.2g	エネルギー 1350kcal 蛋白質 48.7g 脂質 32.8g 食塩 7.3g
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	味噌おじや 大白花豆	玉子粥 きやらぶき	白粥 麩の卵とじ 刻きゅうり漬	こしあんパン ヨーグルト コーヒー牛乳	白粥 白菜煮浸し(朝) 梅びしお	黒糖ロールパン ポテトサラダ ジャム	梅粥 白菜漬
昼食	ミニチョコツイスト ビーフシチュー サラダ(キャベツ・ゴマドレ) ミルクティー	散らし寿司 ほうれん草のごま和え 赤だし	親子丼 ○ いんげんの和え物 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ)	ご飯 鯖の味噌煮 焼き茄子 沢煮椀	ご飯 鮭の塩こうじ焼 おから 味噌汁(とうふ・なめこ)	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりの中華あえ 春雨スープ	ご飯 サバの揚げあんかけ キャベツの和え物 吸物(はんぺん)
夕食	ご飯 旨煮 ひじき豆 甘夏缶	ご飯 鱈の南部焼き 切干大根 バナナ	ご飯 白身魚のムニエル スパゲティサラダ パイナップル	ご飯 牛肉と大根の旨煮 菜の花辛子和え 黄桃缶	ご飯 あんかけ焼きそば チンゲン菜ソテー デザートムース	ご飯 あじの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 キウイ	ご飯 豚肉と大葉のソテー 大根サラダ パイ缶
	エネルギー 1272kcal 蛋白質 41.8g 脂質 31.6g 食塩 5.4g	エネルギー 1078kcal 蛋白質 42.3g 脂質 17.7g 食塩 7.5g	エネルギー 1231kcal 蛋白質 47.6g 脂質 31.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1192kcal 蛋白質 53g 脂質 21.7g 食塩 5g	エネルギー 1067kcal 蛋白質 40.5g 脂質 32.4g 食塩 7.3g	エネルギー 1188kcal 蛋白質 47g 脂質 30.3g 食塩 5g	エネルギー 1071kcal 蛋白質 43.7g 脂質 22.9g 食塩 6.3g
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	五目粥 たくあん	味噌おじや イワシの梅干煮	白粥 茄子の煮物(朝) かつおでんぶ	おいものクリームパン ヨーグルト ココア	茶粥 さつま芋の甘煮(朝) 梅干し	ロールパン スクランブルエッグ ジャム	玉子粥 ごま昆布
昼食	フレンチトースト ○ ジャーマンポテト コーヒー牛乳	チャーハン 焼き餃子 わかめスープ	ご飯 鯖の香り煮 五目豆 豚汁	ご飯 野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁	赤飯 あじの塩焼き きんぴらごぼう うすくず汁	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	ご飯 赤魚の野菜あんかけ ほうれん草のおかかあえ 素麺汁
夕食	ご飯 鮭の塩焼き 青梗菜の海苔和え フルーツカクテル缶	ご飯 カレーの煮つけ ほうれん草の浸し みかん缶	カレーうどん じゃが芋煮 水ようかん	まぐろ丼 ひつまぶし セロリ酢物 いちご 3個	ご飯 炒り鶏 チンゲン菜の胡麻和え 白桃缶	ご飯 さわらの照り焼き 大根そぼろ煮 パイナップル	ご飯 コロケ 春雨サラダ 洋梨缶
	エネルギー 1043kcal 蛋白質 40.4g 脂質 29.7g 食塩 4.9g	エネルギー 1193kcal 蛋白質 53.9g 脂質 24.6g 食塩 10.6g	エネルギー 1188kcal 蛋白質 53.2g 脂質 28.2g 食塩 8.7g	エネルギー 1810kcal 蛋白質 72.9g 脂質 50.7g 食塩 6.6g	エネルギー 1102kcal 蛋白質 41.6g 脂質 19.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1247kcal 蛋白質 52g 脂質 29.5g 食塩 5.7g	エネルギー 1237kcal 蛋白質 40.3g 脂質 30.6g 食塩 7.1g

	19	20	21	22	23	24	25
朝食	梅粥 野沢菜漬	五目粥 べったら漬	白粥 豆腐のなめこ煮（朝） しその実漬け	クリームパン ヨーグルト コーヒー牛乳	芋粥 大根煮つけ（朝） 桜漬け	黒糖食パン スクランブルエッグ ジャム	味噌おじや 金時豆
昼食	ブルーベリーリング クリームシチュー サラダ（キャベツ・和風ドレ） 紅茶	ご飯 白身魚のカレームニエル ポテトサラダ グリーンピースのスープ	ご飯 ハンバーグ きゅうりサラダ ミルクスープ	ご飯 鯡の南蛮漬け 菜の花お浸し のっぺい汁	牛丼 ほうれん草ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 さばの煮つけ 白和え 味噌汁（麩）	ご飯 鶏のごま酢煮 ひじき豆 かき卵汁
夕食	ご飯 柳川風煮 小松菜わさび和え 甘夏缶	ご飯 筑前煮 焼き茄子 バナナ	ご飯 鯖の塩焼き 焼きビーフン キウイ	ご飯 焼肉 キャベツの和え物 びわ	ご飯 赤魚の煮つけ じゃがいものそぼろ煮 パイン缶	鶏卵うどん 南瓜煮つけ コーヒーゼリー	ご飯 サーモンムニエル スパゲティサラダ パイナップル
	エネルギー 1084kcal 蛋白質 36.8g 脂質 24.8g 食塩 5.8g	エネルギー 1202kcal 蛋白質 44.5g 脂質 21.8g 食塩 5.7g	エネルギー 1214kcal 蛋白質 48.4g 脂質 34.9g 食塩 5.2g	エネルギー 1338kcal 蛋白質 49.3g 脂質 37.8g 食塩 4.6g	エネルギー 1092kcal 蛋白質 44.5g 脂質 9.9g 食塩 7.1g	エネルギー 1199kcal 蛋白質 49.3g 脂質 32.7g 食塩 8.5g	エネルギー 1349kcal 蛋白質 57.4g 脂質 41.3g 食塩 5.4g
	26	27	28	29	30	31	
朝食	玉子粥 きやらぶき	梅粥 白菜漬	白粥 麩の卵とじ のり佃煮	丹波黒豆ミルク ヨーグルト ココア	白粥 里芋の煮物（朝） 刻きゅうり漬	ロールパン 卵サラダ ジャム	
昼食	トースト スクランブルエッグ じゃがいものスープ煮 コーヒー牛乳	ご飯 鮭の塩こうじ焼 白菜のかつお和え デザートムース	ご飯 白身魚の野菜のせ かぼちゃサラダ コーンスープ	カレーライス 大豆サラダ 杏仁豆腐	麦ご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ とろろ汁	ご飯 チキン南蛮 菜の花辛子和え 吸物	
夕食	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草のごま和え ○ 黄桃缶	ご飯 旨煮 チンゲン菜のなめ茸和え みかん缶	ご飯 豚の生姜焼き きゃべつの煮浸し オレンジ	ご飯 さわらの照り焼き 胡瓜とちくわのゴマ酢みそ和 フルーツカクテル缶	ご飯 すき焼き 春菊辛子和え 白桃缶	ご飯 鯛の蒲焼 切干大根 キウイ	
	エネルギー 1246kcal 蛋白質 51.7g 脂質 38.5g 食塩 7g	エネルギー 1031kcal 蛋白質 39.3g 脂質 14.1g 食塩 5.6g	エネルギー 1233kcal 蛋白質 48.3g 脂質 29g 食塩 5.2g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 54.5g 脂質 48.4g 食塩 5.2g	エネルギー 1159kcal 蛋白質 50.9g 脂質 19.9g 食塩 6.1g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 55.3g 脂質 52.8g 食塩 5.8g	