

献立表

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | 1 |
| 朝食 | | | | | | | 味噌おじや 金時豆 |
| 昼食 | | | | | | | ご飯 鮭の塩こうじ焼 切干大根 のっぺい汁 |
| 夕食 | | | | | | | 鶏卵うどん じゃが芋煮 抹茶ムース |
| | | | | | | | エネルギー 1201kcal 蛋白質 46.3g 脂質 36.1g 食塩 6.9g |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 朝食 | 玉子粥 ごま昆布 | 梅粥 野沢菜漬 | 白粥 大根煮つけ(朝) のり佃煮 | マロンファンシー ヨーグルト ココア | 芋粥 がんと煮つけ(朝) 桜漬け | 食パン 卵サラダ ジャム | 五目粥 べったら漬 |
| 昼食 | トースト スクランブルエッグ キャベツのカレーソテー コーヒー牛乳 | 巻き寿司 白菜のかつお和え 赤だし | ご飯 鶏のピカタ いんげんとツナのサラダ コンソメスープ | ご飯 牛肉と大根の旨煮 ほうれん草ピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ) | ご飯 あじの塩焼き きんぴらごぼう 呉汁 | チャーハン 焼き餃子 春雨スープ | ご飯 さけのパン粉焼き 大根サラダ ミルクスープ |
| 夕食 | ご飯 肉豆腐 小松菜わさび和え 白桃缶 | ご飯 イワシの塩焼 炊き合わせ バナナ | ご飯 さわらの照り焼き 高野豆腐の卵とじ オレンジ | ご飯 天ぷら 胡瓜とちくわのゴマ酢みそ和 いちご 3個 | みそラーメン チンゲン菜ソテー キウイ | ご飯 赤魚の煮つけ ひじき豆 洋梨缶 | ご飯 豚肉と大葉のソテー スパゲティサラダ 黄桃缶 |
| | エネルギー 1068kcal 蛋白質 43.3g 脂質 28.2g 食塩 6.1g | エネルギー 1017kcal 蛋白質 35.9g 脂質 14.5g 食塩 7.6g | エネルギー 1151kcal 蛋白質 56.1g 脂質 25.8g 食塩 6.2g | エネルギー 1490kcal 蛋白質 45g 脂質 43.5g 食塩 5.7g | エネルギー 1115kcal 蛋白質 43.9g 脂質 32.6g 食塩 7.8g | エネルギー 1181kcal 蛋白質 44.2g 脂質 29.1g 食塩 6.9g | エネルギー 1348kcal 蛋白質 54.3g 脂質 44.5g 食塩 5.6g |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 朝食 | 味噌おじや 大青花豆 | 玉子粥 イワシのかつお煮 | 白粥 里芋の煮物(朝) 刻きゆり漬 | 芋あんぱん ヨーグルト コーヒー牛乳 | 茶粥 さつま芋の甘煮(朝) 梅干し | 黒糖ロールパン キャベツのスープ煮(朝) ジャム | 梅粥 白菜漬 |
| 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 鮭の塩焼き 白和え 豚汁 | ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ 味噌汁 | ご飯 白身魚のカレームニエル さつま芋サラダ グリーンピースのスープ | 牛丼 かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 | 麦ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草ピーナツ和え とろろ汁 | ご飯 野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 |
| 夕食 | ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 菜の花辛子和え フルーツカクテル缶 | ご飯 炒り鶏 キャベツのかつお和え デザートムース | ご飯 あじの塩焼き 焼きビーフン パイ缶 | ご飯 豚肉のバター醤油炒め 白菜煮浸し みかん缶 | ご飯 鯖の南部焼き おから パイナップル | あんかけ焼きそば チンゲン菜ソテー チョコレートムース | ご飯 鯖の香り煮 小松菜わさび和え りんご |
| | エネルギー 1194kcal 蛋白質 41.2g 脂質 36.9g 食塩 5.4g | エネルギー 1214kcal 蛋白質 57.6g 脂質 27.7g 食塩 5.8g | エネルギー 1206kcal 蛋白質 44.4g 脂質 34.1g 食塩 5.8g | エネルギー 1458kcal 蛋白質 51.9g 脂質 39.9g 食塩 3.8g | エネルギー 1166kcal 蛋白質 45g 脂質 13.5g 食塩 8.1g | エネルギー 1220kcal 蛋白質 44.8g 脂質 50.3g 食塩 5.3g | エネルギー 1147kcal 蛋白質 44.1g 脂質 28.4g 食塩 6.1g |

| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|----|--|--|--|--|--|---|--|
| 朝食 | 五目粥 たくあん | 味噌おじや 金時豆 | 白粥 麩の卵とじ かつおでんぶ | 黒糖みるく ヨーグルト ココア | 白粥 南瓜煮つけ（朝） しその実漬け | ロールパン ポテトサラダ ジャム | 玉子粥 きやらぶき |
| 昼食 | パーム 鶏肉のトマト煮 サラダ（キャベツ・ゴマドレ） 紅茶 | ご飯 白身魚の野菜のせ 大豆サラダ たまごスープ | ハヤシライス ブロッコリーのかにかまサラダ フルーツポンチ | ご飯 鶏のみぞれ煮 白菜のかつお和え 味噌汁（とうふ・なめこ） | ご飯 サーモンムニエル いんげんとツナのサラダ コーンスープ | ご飯 赤魚の野菜あんかけ 菜の花辛子和え 吸物（はんぺん） | ご飯 ハンバーグ ごぼうサラダ 野菜スープ |
| 夕食 | 赤飯 鯖の塩焼き 春菊ピーナツ和え 甘夏缶 | ご飯 豚の生姜焼き 切干大根の酢の物 バナナ | ご飯 あじの塩焼き ひじき豆 白桃缶 | [A] カツ丼 [B] ひつまぶし [共通料理] セロリ酢物 茶碗蒸し | ご飯 柳川風煮 ほうれん草のおかかあえ オレンジ | 肉うどん 里芋の煮っころがし 水ようかん | ご飯 鯖の味噌煮 大根そぼろ煮 キウイ |
| | エネルギー 1077kcal 蛋白質 45.9g 脂質 27.7g 食塩 6.3g | エネルギー 1202kcal 蛋白質 49.4g 脂質 29.1g 食塩 4g | エネルギー 1270kcal 蛋白質 48.5g 脂質 30g 食塩 6.3g | [A] エネルギー 1507kcal 蛋白質 72.8g 脂質 38.9g 食塩 7.2g [B] エネルギー 1317kcal 蛋白質 60.9g 脂質 30.9g 食塩 7.4g | エネルギー 1259kcal 蛋白質 48.2g 脂質 31.6g 食塩 6.1g | エネルギー 889kcal 蛋白質 41.2g 脂質 11.8g 食塩 6.4g | エネルギー 1205kcal 蛋白質 51.8g 脂質 30.4g 食塩 7g |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 朝食 | 梅粥 野沢菜漬 | 五目粥 イワシの梅煮 | 白粥 白菜煮浸し（朝） 刻きゅうり漬 | クリームパン ヨーグルト コーヒー牛乳 | 芋粥 がんと煮つけ（朝） 桜漬け | 黒糖食パン スクランブルエッグ ジャム | 味噌おじや 大青花豆 |
| 昼食 | フレンチトースト ○ ジャーマンポテト ミルクティー | ご飯 サバの揚げあんかけ 五目豆 沢煮椀 | ご飯 肉じゃが 白和え 味噌汁（素麺） | ご飯 あじのごま酢煮 白菜のかつお和え 吸物 | ご飯 チキンライス かぼちゃサラダ 人参スープ | ご飯 八宝菜 えびシュウマイ わかめスープ | ご飯 さけのオープン焼き チキンサラダ ミルクスープ |
| 夕食 | ご飯 旨煮 春菊ごま和え 洋梨缶 | ご飯 筑前煮 ほうれん草の浸し 黄桃缶 | ご飯 カレイの塩焼き きゃべつの煮浸し パイナップル | ご飯 焼肉 拌三絲 デザートムース | とろろそば 菜の花お浸し フルーツカクテル缶 | ご飯 赤魚の煮つけ チンゲン菜の煮浸し キウイフルーツ | ご飯 豚の塩麩炒め 豆腐のきのこ煮 パイン缶 |
| | エネルギー 1024kcal 蛋白質 33.4g 脂質 21g 食塩 4.8g | エネルギー 1203kcal 蛋白質 54.4g 脂質 23.4g 食塩 6.7g | エネルギー 1058kcal 蛋白質 46.1g 脂質 12.4g 食塩 7g | エネルギー 1260kcal 蛋白質 50.6g 脂質 31.8g 食塩 5.2g | エネルギー 946kcal 蛋白質 28.1g 脂質 16.7g 食塩 6.1g | エネルギー 1131kcal 蛋白質 48.7g 脂質 22.8g 食塩 6g | エネルギー 1302kcal 蛋白質 53.8g 脂質 41.6g 食塩 4.9g |