

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付		水曜日 7月1日	木曜日 7月2日	金曜日 7月3日	土曜日 7月4日
朝食		うめ かゆ 梅しそかつお粥 べにざけ しおや 紅鮭の塩焼き カリフラワーおかか ジョア 	ごはん まし だし巻きたまご いた もの いんげんの炒め物 ぐ みそしる 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き そう に ほうれん草の煮びたし ぐ みそしる 具だくさんのお味噌汁 ジョア	ごはん みそに サバの味噌煮 さといも にもの 里芋の煮物 みそしる とろっとわかめのお味噌汁 バニラヨーグルト
昼食		ごはん ぶたにく あまずいた 豚肉の甘酢炒め ヨーグルト はるさめ 春雨スープ	ごはん にく 肉じゃが あ キャベツのゆかり和え プリンムース やさしい きのこ野菜のスープ 	ごはん とうふ 豆腐ステーキ なす みそいた 茄子の味噌炒め かん りんご缶 じる つみれ汁	かくに 角煮カレーライス たまご 卵とブロッコリーのソテー ぶどうゼリー にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料
間食		いちごゼリー	まっちゃ 抹茶ムース	ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう コーヒーストックプリン
夕食		ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ にもの ひじきの煮物 な はな あ もの 菜の花の和え物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん につけ かれいの煮付 だいこん 大根と人参の煮物 あ もの オクラの和え物 よる とんじる 夜の豚汁	ごはん ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き やさしいた 野菜炒め タマゴサラダ よる みそしる 夜のお味噌汁 	ごはん あかうお や 赤魚のみりん焼き にもの ひじきの煮物 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁
エネルギー		1501kcal	1550kcal	1603kcal	1587kcal
たんぱく質		55.7g	63.6g	55.8g	57.0g
脂質		37.0g	41.7g	49.9g	46.1g
食塩相当量		6.5g	6.6g	6.3g	6.0g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 7月5日	月曜日 7月6日	火曜日 7月7日	水曜日 7月8日	木曜日 7月9日	金曜日 7月10日	土曜日 7月11日
朝食	ごはん オムレツ  キャベツソテー ポタージュ プレーンヨーグルト	ごはん あじのみりん焼き ほうれん草の煮びたし 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん とりつくね いんげんの炒め物 具だくさんのお味噌汁 ジョア	うめ かゆ 梅しそかつお粥 だし巻きたまご カリフラワーおかか ジョア 	ごはん メバルの煮付け 里芋の煮物 具だくさんのお味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ 具だくさんトマト煮 コーンスープ ジョア	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き ブロッコリーの炒め物 とろっともずくのお味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	ごはん はままつぎょうざ 浜松餃子 しらすときゅうりの和え物 パイン缶 オニオンスープ	ごはん サーモンタルタル焼き なす にこ 茄子のトマト煮込み オレンジゼリー 野菜を食べるスープ	なめし 菜飯  ほし 星のハンバーグ みず 水まんじゅう そうめん す 素麺のお吸い物 	てん かしわ天うどん しょうがに なすの生姜煮 な はな 菜の花のからしマヨネーズ和え プリンムース 	ごはん とうふ やさい 豆腐の野菜あんかけ ツナときゅうりの和え物 ぶどうゼリー ワントンスープ	ごはん あかうお につ 赤魚の煮付け まさごいた 真砂炒め ヨーグルト しおとんじる 塩豚汁 	ごはん ぶたにく うめ 豚肉と卵の炒め物 どうふ ごま豆腐 いちごムース はるさめ 春雨スープ
間食	レモンゼリー	こくとう 黒糖ムース	ぶどうゼリー	とうにゅう 豆乳プリン	みかんゼリー	ようかんムース	カスタードプリン
夕食	ごはん てりやき メヌケの照焼 いも じゃが芋のきんぴら しゅんぎく あ 春菊のごま和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん とりにく こ じょうゆ 鶏肉の焦がし醤油 にもの かぼちゃの煮物 ばいにく あ オクラの梅肉和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん あかうお みそに 赤魚の味噌煮 しろ あ ブロッコリーの白ごま和え だいこん 大根と人参の煮物 よる とんじる 夜のお味噌汁	ごはん ちんじゃおろーすー 青椒肉絲  ちんげんさい 青梗菜ナムル よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん しおこうぢ さばの塩麴焼き にもの ひじきの煮物 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん まーぼーなす 麻婆茄子 しゅんぎく あ 春菊のごま和え とり こくうま鶏スープ	ごはん ぶりと大根の煮物 とろろ よる みそしる 夜のお味噌汁 
エネルギー	1576kcal	1530kcal	1470kcal	1595kcal	1495kcal	1537kcal	1558kcal
たんぱく質	61.3g	67.6g	52.5g	65.0g	61.0g	62.0g	62.4g
脂質	39.0g	44.9g	35.5g	41.3g	41.9g	43.5g	46.1g
食塩相当量	6.0g	5.7g	6.3g	8.7g	5.7g	6.2g	6.2g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 7月12日	月曜日 7月13日	火曜日 7月14日	水曜日 7月15日	木曜日 7月16日	金曜日 7月17日	土曜日 7月18日
朝食	ごはん ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き はくさい に 白菜の煮びたし あさ とんじる 朝の豚汁 バニラヨーグルト 	ごはん ま だし巻きたまご な はな に 菜の花の煮びたし ぐ みそしる 具だくさんのお味噌汁 ジョア 	ごはん あかうお につ 赤魚の煮付け にもの かぼちゃの煮物 ぐ みそしる 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト	あおなたまごかゆ 青菜卵粥 て や 照り焼きチキン いた もの いんげんの炒め物 ジョア	ごはん ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き そう に ほうれん草の煮びたし とうふ みそしる 豆腐とわかめの味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん オムレットマトハヤシソース ジャーマンポテト ポタージュ バニラヨーグルト	ごはん とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き はくさい に 白菜の煮びたし あさ とんじる 朝の豚汁 バニラヨーグルト
昼食	ぎゅうどん 牛丼 ポテトサラダ はくとうかん 白桃缶 じる つみれ汁 	ごはん やさい たらの野菜あんかけ にくしゅうまい 肉焼売 ヨーグルト あぶらかお ごま油香るわかめスープ	ごはん なす ぶたにく 茄子と豚肉のさっぱり炒め あぶらふ いも にもの 油麴とじゃが芋の煮物 かん みかん缶 す もの お吸い物	カレーライス いろど にんじん 彩りサラダ人参ソース ビタミンゼリー にゅうさんぎんいんりょう 乳酸菌飲料 	めん ジャーチャー麺 いも さつま芋きんとん いちごムース さんらーたん 酸辣湯スープ 	ごはん にくやさいいた 肉野菜炒め とうがん なす にもの 冬瓜と茄子の煮物 かん りんご缶 じる つみれ汁	ごはん てり やき ぶりの照り焼 にもの 付)ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ マンゴーゼリー す もの お吸い物
間食	ぶどうゼリー	まっちゃ 抹茶ムース	カスタードプリン	とうにゅう 豆乳プリン	こくとう 黒糖ムース	ぶどうゼリー	とうにゅう 豆乳プリン
夕食	ごはん ぎんにつけ 銀ひらすの煮付 そう に ほうれん草の煮びたし なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁 	ごはん とりにく ねぎしおいた 鶏肉の葱塩炒め しゅんぎく あ 春菊のごま和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ ツナとブロッコリーのサラダ にもの ひじきの煮物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん さいきょうや さわらの西京焼き きりぼしだいこんに 切干大根煮 たまごどうふ 卵豆腐 よる とんじる 夜の豚汁 	ごはん すみびやき こうみ 炭火焼チキン香味ソース ブロッコリーソテー あ もの オクラの和え物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ちゅうかむ めばるの中華蒸し だいこん 大根と人参の煮物 ちゅうかやっこ 中華奴 とり こくうま鶏スープ	ごはん にくづ ピーマンの肉詰め やさい 野菜ソテー タマゴサラダ よる みそしる 夜のお味噌汁
エネルギー	1541kcal	1575kcal	1695kcal	1531kcal	1556kcal	1596kcal	1530kcal
たんぱく質	63.1g	71.5g	52.9g	55.8g	70.5g	68.2g	59.3g
脂質	46.9g	42.5g	52.6g	36.3g	45.0g	47.0g	50.0g
食塩相当量	6.8g	7.2g	6.6g	5.9g	5.8g	6.9g	6.0g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 7月19日	月曜日 7月20日	火曜日 7月21日	水曜日 7月22日	木曜日 7月23日	金曜日 7月24日	土曜日 7月25日
朝食	ごはん メヌケの照焼 いんげんの炒め物 具だくさんのお味噌汁 ジョア	ごはん とりつくね カリフラワーおかか 具だくさんのお味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん 銀ひらすの煮付 大根と人参の煮物 とろっとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト	あおなまごかゆ 青菜卵粥 ひろうすの含め煮 菜の花の煮びたし ジョア	ごはん だし巻きたまご ブロッコリーの炒め物 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん ぶりの照り焼き かぼちゃの煮物 朝の豚汁 バナラヨーグルト	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ キャベツソテー コーンスープ ジョア
昼食	ごはん チキン南蛮 人参サラダ プリンムース 野菜たっぷりスープ	ごはん ますの西京焼き がんもの煮物 パイン缶 にら玉汁 	ごはん 肉豆腐 きゅうりの酢の物 プリンムース つみれ汁	ごはん あじフライ&えびプリカツ 鶏もつ煮 洋梨缶 ポタージュスープ和風仕立て	ごはん 赤魚のアクアパッツァ マカロニサラダ グレープゼリー 野菜を食べるスープ	ごはん デミグラスハンバーグ 玉ねぎのマリネ みかん缶 野菜と食べるワカメスープ 	ごはん 鶏肉の炙りみそ焼き つけあわせじゃがいもきんぴら 付)じゃが芋金平 オクラの和え物 白桃缶 野菜たっぷりスープ
間食	レモンゼリー	きなマンジェ	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー	レモンゼリー	まっちゃ 抹茶ムース
夕食	ごはん まぐろの生姜煮 かぼちゃの煮物 納豆 夜のお味噌汁	ごはん 豚じゃが 青梗菜のおひたし 夜のお味噌汁	ごはん たらのもニエル ツナブロッコリーサラダ 具だくさんのお味噌汁	ごはん メバルの煮付け 里芋の煮物 いんげんの白ごま和え 夜の豚汁	ごはん 八宝菜 大根の甘酢和え こくうま鶏スープ	ごはん 親子煮 ほうれん草の白和え 夜のお味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き ひじきの煮物 納豆 夜のお味噌汁
エネルギー	1568kcal	1666kcal	1558kcal	1629kcal	1589kcal	1611kcal	1695kcal
たんぱく質	63.4g	66.8g	66.7g	67.6g	60.5g	59.9g	63.7g
脂質	33.2g	53.6g	42.2g	37.6g	52.6g	51.3g	57.7g
食塩相当量	5.8g	6.7g	6.0g	7.1g	6.4g	6.5g	6.3g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 7月26日	月曜日 7月27日	火曜日 7月28日	水曜日 7月29日	木曜日 7月30日	金曜日 7月31日
朝食	ごはん ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き そう に ほうれん草の煮びたし ぐ みそしる 具だくさんのお味噌汁 ジョア 	ごはん あかうお みそに 赤魚の味噌煮 カリフラワーおかか あさ とんじる 朝の豚汁 バニラヨーグルト	ごはん とりつくね いた もの ブロッコリーの炒め物 ぐ みそしる 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト	うめ かゆ 梅しそかつお粥 とりこ じょうゆ 鶏肉の焦がし醤油 にもの かぼちゃの煮物 ジョア 	ごはん さいきょうや さわらの西京焼き いた もの いんげんの炒め物 ぐ みそしる 具だくさんのお味噌汁 ジョア 	ごはん  オムレツ ぐ に 具だくさんトマト煮 ポタージュ プレーンヨーグルト
昼食	土用の丑 うなぎどん 鰻井 マンゴーゼリー しお 塩ちゃんこスープ 夏祭 	でんしんはん 天津飯 にくしゅうまい 肉焼売 ちんげんさい 青梗菜ナムル ちゅうか 中華スープ	ごはん あつあ ごもくいた 厚揚げの五目炒め な はな すみそあ えびと菜の花の酢味噌和え いちごムース いもにじる 芋煮汁	ごはん につ さばの煮付け なす しぎ茄子 ヨーグルト しお 塩ちゃんこスープ 	ごはん ぶたにく たまご 豚肉の卵とじ あさづ きゅうりの浅漬け グレープゼリー じる つみれ汁	ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 あ もの キャベツの和え物 かん みかん缶 ワンタンスープ 
間食		ぶどうゼリー	レモンゼリー	ぎゅうにゅう コーヒ－牛乳プリン	みかんゼリー	いちごゼリー
夕食	ごはん チーズつくね ブロッコリーサラダ いた もの いんげんの炒め物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぎゅうやぎにく 牛焼肉 あ もの カリフラワー和え物 やさしいた 野菜炒め よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん や ホッケみりん焼き きりぼしだいこんに 切干大根煮 たまごどうふ 卵豆腐 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぎゅうにく に 牛肉のしぐれ煮 つけあわせ そう 付)ほうれん草 なす あ 茄子のおかか和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぎん しょうゆこうじやき 銀ひらすの醤油麴焼 ちんげんさい に 青梗菜の煮びたし なっとう 納豆 よる とんじる 夜の豚汁	ごはん とり に 鶏のさっぱり煮 しゅんぎく あ 春菊のごま和え とり こくうま鶏スープ
エネルギー	1492kcal	1510kcal	1494kcal	1578kcal	1532kcal	1577kcal
たんぱく質	58.1g	59.3g	64.7g	66.2g	59.5g	66.4g
脂質	41.0g	36.8g	41.4g	42.2g	48.9g	43.9g
食塩相当量	5.9g	7.9g	6.3g	7.0g	5.8g	6.9g

