

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付		火曜日 7月1日	水曜日 7月2日	木曜日 7月3日	金曜日 7月4日	土曜日 7月5日
朝食		ごはん とりつくね かぼちゃの煮物 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん ホタテと卵のお粥 紅鮭の塩焼き カリフラワーおかか ジョア	ごはん だし巻きたまご 菜の花の煮びたし 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 鶏肉の塩麴焼き ほうれん草の煮びたし 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん さばの味噌煮 大根と人参の煮物 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト
昼食		ごはん さばの塩焼き 付)大根おろし しぎ茄子 みかん缶 けんちん汁	ごはん 鶏の葱ポン酢かけ 揚げなす煮 ヨーグルト 春雨スープ	ごはん 肉じゃが レバニラ炒め パイン缶 野菜を食べるスープ	ゆかりごはん 肉豆腐 肉焼売 マンゴー つみれ汁	夏野菜カレー たまご豆腐 フルーツミックス 乳酸菌飲料
間食		黒糖ムース	みかんゼリー	豆乳プリン	ぶどうゼリー	ようかんムース
夕食		ごはん 牛焼肉 野菜ソテー ツナブロッコリーサラダ 夜のお味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーソテー オクラの和え物 夜のお味噌汁	ごはん めばるの中華蒸し 大根と人参の煮物 中華奴 夜の豚汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜炒め たまごサラダ 夜のお味噌汁	ごはん 赤魚のみりん焼き ひじきの煮物 納豆 夜のお味噌汁
エネルギー		1597kcal	1560kcal	1584kcal	1618kcal	1530kcal
たんぱく質		62.1 g	62.0 g	62.5 g	55.6 g	58.1 g
脂質		57.3 g	47.8 g	50.9 g	54.9 g	43.4 g
食塩相当量		6.2 g	6.2 g	6.4 g	7.3 g	5.9 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 7月6日	月曜日 7月7日	火曜日 7月8日	水曜日 7月9日	木曜日 7月10日	金曜日 7月11日	土曜日 7月12日
朝食	ごはん ひき肉と玉ねぎのオムレツ ブロッコリーソテー ポタージュ プレーンヨーグルト	ごはん 銀鮭の塩焼き ほうれん草の煮びたし 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん だし巻きたまご カリフラワーおかか 具沢山味噌汁 ジョア	ホタテとたまごのお粥 鶏肉の梅しそ焼き 野菜炒め ジョア	ごはん めばるの煮付け 里芋の煮物 具沢山味噌汁 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 とりつくね ブロッコリーの炒め物 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	ごはん 浜松餃子 しらすときゅうりの和え物 デザート オニオンスープ	ごはん 七タ御膳 ばらちらし なすの煮びたし 水まんじゅう そうめんのお吸い物	きつねうどん かしわ天 ねぎレバ煮込み デザート	ごはん サーモントルタル焼き 菜の花のからしマヨネーズ和え ヨーグルト わかめスープ	ごはん 焼き豆腐あんかけ ツナときゅうりの和え物 白桃缶 塩ちゃんこ	ごはん 金目鯛の煮つけ 真砂炒め デザート 塩豚汁	ぎゅうどん 牛丼 ポテトサラダ デザート ワンタンスープ
間食	カスタードプリン	ぶどうゼリー	抹茶ムース	カスタードプリン	いちごゼリー	黒糖ムース	ぶどうゼリー
夕食	ごはん メヌケの照り焼き 白菜の煮びたし いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	ごはん 鶏の焦がし醤油 南瓜の煮物 納豆 夜のお味噌汁	ごはん 赤魚の味噌煮 大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 夜の豚汁	ごはん 豚の角煮 青梗菜の煮びたし とろろ 夜のお味噌汁	ごはん さばの塩麴焼き ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 夜のお味噌汁	ごはん 麻婆なす 青梗菜のナムル 夜のお味噌汁	ごはん メヌケの照り焼き 白菜の煮びたし オクラのおかか和え 夜のお味噌汁
エネルギー	1556kcal	1356kcal	1522kcal	1617kcal	1501kcal	1546kcal	1507kcal
たんぱく質	60.9 g	49.6 g	68.7 g	66.2 g	56.3 g	56.4 g	53.9 g
脂質	37.3 g	33.5 g	38.0 g	56.1 g	44.0 g	47.0 g	46.8 g
食塩相当量	6.0 g	4.8 g	9.2 g	6.7 g	6.2 g	6.1 g	7.0 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 7月13日	月曜日 7月14日	火曜日 7月15日	水曜日 7月16日	木曜日 7月17日	金曜日 7月18日	土曜日 7月19日
朝食	ごはん あじのみりん焼き 南瓜の煮物 朝の豚汁 バナラヨーグルト	ごはん だし巻きたまご 菜の花の煮びたし 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん 赤魚の煮付け 里芋の煮物 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 鶏肉の照り焼き いんげんの炒め物 ジョア	ごはん 銀鮭の塩焼き ほうれん草の煮びたし 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん オムレットマトハヤシソース ブロッコリーソテー ポタージュ プレーンヨーグルト	ごはん とりつくね 白菜の煮びたし 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト
昼食	ごはん 松風焼 付)さつま芋の甘煮 豆サラダ みかん缶 のっぺい汁	ごはん たらの野菜あんかけ 肉焼売 マンゴー 酸辣湯スープ	ごはん 冷しゃぶ 油麩とじゃが芋の煮物 デザート つみれ汁 	カレーライス 彩りサラダ人参ソース デザート 乳酸菌飲料	ジャージャー麺 さつま芋のレモン煮 パイン缶 わかめスープ 	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜となすの煮物 黄桃缶 けんちん汁	うな玉丼 鶏肉の野菜巻き マンゴー 塩ちゃんこ
間食	豆乳プリン	レモンゼリー	ようかんムース	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
夕食	ごはん 銀ひらすのあおさおろし煮 カリフラワーゆかり和え 夜のお味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	ごはん おろし豆腐ハンバーグ ツナブロッコリーサラダ 夜のお味噌汁	ごはん さわらの西京焼き 切り干し大根煮 とろろ 夜の豚汁	ごはん 炭火焼チキン香味ソース 野菜炒め たまごサラダ 夜のお味噌汁	ごはん めばるの中華蒸し 大根と人参の煮物 中華奴 夜のお味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜炒め カリフラワーゆかり和え 夜のお味噌汁
エネルギー	1530kcal	1510kcal	1553kcal	1516kcal	1542kcal	1599kcal	1557kcal
たんぱく質	71.8 g	64.9 g	54.6 g	57.5 g	65.3 g	64.6 g	63.1 g
脂質	36.9 g	37.2 g	48.7 g	35.0 g	49.5 g	48.3 g	47.4 g
食塩相当量	6.2 g	7.0 g	6.5 g	6.1 g	6.2 g	6.7 g	7.5 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 7月20日	月曜日 7月21日	火曜日 7月22日	水曜日 7月23日	木曜日 7月24日	金曜日 7月25日	土曜日 7月26日
朝食	ごはん ぎんしょうゆこうじや 銀ひらすの醤油麴焼 いたもの いんげんの炒め物 あさとんじる 朝の豚汁 ジョア	ごはん とりにくしおこうじや 鶏肉の塩麴焼き カリフラワーおかか ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん あかうおみそに 赤魚の味噌煮 だいこん 大根と人参の煮物 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	さけかゆ 鮭とたまごのお粥 とうふ 豆腐ハンバーグ やさいにこ 野菜のトマト煮込み ジョア	ごはん まだし巻きたまご いたもの ブロッコリーの炒め物 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん てや ぶりの照り焼き かぼちゃにもの 南瓜の煮物 あさとんじる 朝の豚汁 バナラヨーグルト	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 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 ジョア
昼食	ごはん なんばん チキン南蛮 はるさめ 春雨サラダ ヨーグルト やさい 野菜たっぷりスープ	ごはん さいぎょうや さわらの西京焼き にもの がんもの煮物 デザート やさいたたまご 野菜を食べる卵スープ 	ごはん にくとうふ 肉豆腐 すのもの きゅうとわかめの酢の物 デザート じる つみれ汁	ごはん とりてや 鶏の照り焼き はくとうかん コールスローサラダ 白桃缶 わ 和のポタージュ	ごはん あかう 赤魚のアクアパッツア ようかん ポテトサラダ 洋ナシ缶 やさいた 野菜を食べるスープ	ごはん デミグラスハンバーグ たま 玉ねぎマリネ りんご缶 かん パンプキンスープ	ごはん コロッケ&エビフライ いた レバニラ炒め かん みかん缶 じる さつま汁
間食	まっちゃ 抹茶ムース	ぶどうゼリー	ようかんムース	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	カスタードプリン
夕食	ごはん みそに さばの味噌煮 さといもにもの 里芋の煮物 なっとう 納豆 よるみそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぶたかくに 豚の角煮 ちんげんさいに 青梗菜の煮びたし とろろ よるみそしる 夜のお味噌汁	ごはん や あじのみりん焼き にもの ひじきの煮物 しろあ ブロッコリーの白ごま和え よるとんじる 夜のお味噌汁	ごはん めばるのあおさおろし煮 そうひた ほうれん草のお浸し よるみそしる 夜のお味噌汁	ごはん とりにくに 鶏肉のクリーム煮 なはなあもの 菜の花の和え物 ゼリー	ごはん おやこに 親子煮 ちんげんさいあもの 青梗菜の和え物 よるみそしる 夜のお味噌汁	ごはん しおや さばの塩焼き さといもにもの 里芋の煮物 あ オクラのおかか和え よるみそしる 夜のお味噌汁
エネルギー	1696kcal	1544kcal	1560kcal	1463kcal	1525kcal	1637kcal	1538kcal
たんぱく質	61.2 g	62.3 g	70.8 g	61.6 g	59.1 g	57.0 g	57.8 g
脂質	58.4 g	48.3 g	43.1 g	34.3 g	45.8 g	52.7 g	44.9 g
食塩相当量	6.7 g	6.9 g	6.4 g	6.3 g	6.0 g	6.7 g	6.1 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 7月27日	月曜日 7月28日	火曜日 7月29日	水曜日 7月30日	木曜日 7月31日
朝食	ごはん やさしい 野菜入スクランブルエッグ いんげんソテー コーンスープ ジョア	ごはん ぎんにつ 銀ひらすの煮付け さといもにもの 里芋の煮物 ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん とりつくね いたもの ブロッコリーの炒め物 ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん とりこしょうゆ 鶏の焦がし醤油 かぼちゃにもの 南瓜の煮物 ジョア	ごはん さいぎょうや さわらの西京焼き やさしいた 野菜炒め あさとんじる 朝の豚汁 ジョア
昼食	カレーライス ヨーグルト 	ごはん てんしんはん 天津飯 しゅうまい 焼売 ちんげんさい 青梗菜ナムル さんらーたん 酸辣湯スープ	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 菜の花とツナの酢味噌和え デザート しおとんじる 塩豚汁	ごはん につ さばの煮付け なす しぎ茄子  パイン缶 しお 塩ちゃんこ	ごはん とんかつ あさづ きゅうりの浅漬け デザート じる つみれ汁
	のうりょうさい 納涼祭 				
間食		まっちゃ 抹茶ムース	ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう コーヒ－牛乳プリン	レモンゼリー
夕食	ごはん てや メヌケの照り焼き 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 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 どうぶ ごま豆腐 よるみそしる 夜のお味噌汁	ごはん や ホッケのみりん焼き きぼだいこんに 切り干し大根煮 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 ぎゅうにくに 牛肉のしぐれ煮 そう ほうれん草 あ カリフラワーおかか和え よるみそしる 夜のお味噌汁	ごはん てや ぶりの照り焼き ちんげんさいに 青梗菜の煮びたし なっとう 納豆 よるみそしる 夜のお味噌汁
エネルギー	1467kcal	1520kcal	1523kcal	1549kcal	1423kcal
たんぱく質	52.0 g	58.1 g	64.6 g	67.2 g	55.9 g
脂質	38.1 g	42.3 g	47.3 g	40.9 g	39.0 g
食塩相当量	6.1 g	7.4 g	5.6 g	7.3 g	5.5 g

