

常食(A)

令和07年06月01日(日)		令和07年06月02日(月)		令和07年06月03日(火)		令和07年06月04日(水)		令和07年06月05日(木)		令和07年06月06日(金)		令和07年06月07日(土)	
朝	米(65)	米(65)	米(65)	パン(チョコ)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)		
	ひじき煮 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	煮豆腐 味噌汁(麴) 牛乳 ふりかけ(かつお)	大豆と昆布の煮物 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(野菜)	卵サラダ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(梅しそ)	ほうれん草のひたし 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(さけ)	煮豆 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)						
昼	米(65)	米(65)	米(65)	春野菜ちらし	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)		
	肉豆腐 かぼちゃのサラダ お吸い物(しめじ) フルーツ(パイン缶)	豚の生姜焼き 大根のゴマ酢和え フルーツ 味噌汁	チーズハンバーグ ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ 中華スープ(豆腐)	かつおたたき フルーツ お吸い物(冬瓜)	立田焼き(たら) 付け合わせ(大根卸し) 中華サラダ 汁(卵) フルーツ	瓦そば 稲荷寿司 ゼリー	煮付け 付け合わせ(牛蒡・人参) きぬさやの卵とじ フルーツカクテル 味噌汁(あさり)						
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ		
夕	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)		
	照り焼き(ぶり) 付け合わせ(キャベツ) きのこチンゲン菜炒め 金山寺みそ	味噌焼き(鯖) 付け合わせ きんぴらこんにゃく たいみそ	梅煮(かれい) 付け合わせ(いんげん・ ほうれんそうとちくわのソ のりつく(減塩)	麻婆豆腐 シュウマイ 梅びしお	鯖と野菜のごまだれ オクラとめかぶ和え たいみそ	いかとブロッコリーのバター 春雨酢の物 もろみみそ	鶏肉のレモン蒸し 中華ごま和え のりつく(減塩)						
エネルギー	1484kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1491kcal	エネルギー	1480kcal	エネルギー	1509kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1540kcal
蛋白質	51.7g	蛋白質	52.2g	蛋白質	49.7g	蛋白質	56.8g	蛋白質	54g	蛋白質	46.9g	蛋白質	59.9g
食塩相当	5.2g	食塩相当	5.2g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.1g	食塩相当	5.7g	食塩相当	5.3g	食塩相当	5.6g

常食(A)

		令和07年06月08日(日)	令和07年06月09日(月)	令和07年06月10日(火)	令和07年06月11日(水)	令和07年06月12日(木)	令和07年06月13日(金)	令和07年06月14日(土)
朝	米(65)	米(65)	米飯(65)	パン(クリーム)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)
	だしまき卵	大根の炒め煮	大根煮	キャベツとツナサラダ	煮豆腐	煮豆(うぐいす豆)	煮豆(うぐいす豆)	厚焼き卵
昼	味噌汁(ホウレン草)	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ(人参)	味噌汁(麩)	味噌汁(大根)	味噌汁(大根)	味噌汁(ホウレン草)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
15時食	ふりかけ(のりたま)	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(野菜)		ふりかけ(梅しそ)	ふりかけ(さけ)	ふりかけ(さけ)	ふりかけ(たらこ)
	米(65)	米(65)	ビビンバ丼(韓国)	米(65)	ちゃんぽん	米(65)	米(65)	米(65)
夕	ゆで豚のごまだれ	チキン南蛮(宮崎)	スープ(ワカメ)	さばのマリネ	肉まん	マヨネーズ焼き	マヨネーズ焼き	魚の塩焼き
	揚げなすのひたし	タルタルソース	ゼリー	豆腐と海老のトロみ煮	フルーツ	茄子のだしかけ	茄子のだしかけ	酢の物(はるさめ)
	ゼリー	煮しめ		フルーツ		味噌汁(オクラ)	味噌汁(オクラ)	味噌汁(玉ねぎ)
	味噌汁(里芋)	お吸い物(ワカメ)		汁(わかめ)		デザート	デザート	デザート
	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
	米(65)	米(65)	米飯(65)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)
	かれのバター焼き	ちり鍋	豚肉の味噌炒め	鶏肉の胡椒焼き	おろし煮(赤魚)	肉団子の甘酢あん	肉団子の甘酢あん	冷やし豚しゃぶ
	かぼちゃのサラダ	レンコンと揚げ半煮	付け合わせ	かぼちゃのサラダ	しめじと青菜の和え物	炒り豆腐	炒り豆腐	煮物
	金山寺みそ	たいみそ	きのこチンゲン菜炒め	梅びしお	たいみそ	もろみみそ	もろみみそ	のりつく(減塩)
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	1568kcal	1515kcal	1520kcal	1513kcal	1473kcal	1587kcal	1567kcal	
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	50.8g	46.5g	44.6g	55.3g	50.8g	52.2g	54.8g	
	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当
	5.4g	5.4g	5.9g	5.6g	5.6g	5.7g	5.6g	

常食(A)

令和07年06月15日(日)		令和07年06月16日(月)		令和07年06月17日(火)		令和07年06月18日(水)		令和07年06月19日(木)		令和07年06月20日(金)		令和07年06月21日(土)	
朝	米(65) 旨煮(白菜) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 冷奴 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) あんかけ五目卵 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(野菜)	パン(あん) ジャーマンポテト コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米(65) 野菜大豆煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(梅しそ)	米(65) がんも煮 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) ほうれん草のこま和え 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)						
	米(65) 煮込みハンバーグ 付け合わせ 卵と野菜サラダ オニオンスープ フルーツゼリー	米(65) 豚のパン粉焼き スパゲッティナポリタン 味噌汁(ワカメ) フルーツ	米(65) 魚の塩焼き 付け合わせ(かぼちゃ) 大根といか煮 味噌汁(ホウレン草) フルーツ	米(65) 八宝菜 肉シュウマイ お吸い物 ゼリー	米(65) 水炊き ポテトサラダ 煮豆(白花豆) フルーツ	米(65) 卵焼き風お好み焼き 大根のゴマ酢和え スープ(ワカメ) フルーツ	米(65) 肉団子のコンソメ煮 オクラとめかぶ和え デザート 汁						
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ						
夕	米(65) 魚のムニエル 付け合わせ 大根のフレンチ和え 金山寺みそ	米(65) バター焼き お浸し(ホウレン草) たいみそ	米(65) 鶏肉とポテトの生姜煮 花野菜のレモン和え のりつく(減塩)	米(65) 味噌焼き(鯖) 付け合わせ きんぴら 梅びしお	米(65) 野菜炒め(豚肉) 茄子の揚げひたし たいみそ	米(65) 鶏肉と野菜の炒め物 卵の花 もろみみそ	米(65) 白身魚フライ 付け合わせ チンゲン菜炒め のりつく(減塩)						
	エネルギー 1492kcal 蛋白質 47.2g 食塩相当 5.4g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 51.6g 食塩相当 5.5g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 54g 食塩相当 5.6g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 51.1g 食塩相当 5g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 52.6g 食塩相当 5.2g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 51g 食塩相当 5.7g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 45g 食塩相当 5.9g						

常食(A)

令和07年06月22日(日)		令和07年06月23日(月)		令和07年06月24日(火)		令和07年06月25日(水)		令和07年06月26日(木)		令和07年06月27日(金)		令和07年06月28日(土)		
朝	米(65) ほうれん草の煮浸し 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)		米(65) ごま和え(ホウレン草) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(かつお)		米(65) 煮浸し 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(野菜)		パン(クリーム) プレーンオムレツ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳		米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(梅しそ)		米(65) 卵とじ(葱) 味噌汁(花麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)		米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	
	米(65) 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根おろし) ポテトサラダ 汁(豆腐) ゼリー		米(65) 鶏じゃが 酢の物(サリナス) 汁(卵) デザート(ぶどうゼリー)		米(65) 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ 酢の物(とろろ) けんちん汁 フルーツ(白桃)		ドライカレー カラフルサラダ コーヒゼリー		ラーメン 餃子 デザート		米(65) 鶏肉の山椒焼き マカロニサラダ 若竹汁 フルーツ		米(65) 豚肉とニラの炒め じゃが芋と昆布煮 味噌汁(豆腐) フルーツ	
15時食	おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ	
夕	米(65) 豚すき風 煮豆 金山寺みそ		米(65) いかつみれと大根煮 卵の花 たいみそ		米(65) 麻婆豆腐 ちんげん菜炒め煮 のりつく(減塩)		米(65) 魚の野菜添え べっこう煮(大根) 梅びしお		米(65) 鱈のバター焼き 角揚げと冬瓜の煮物 たいみそ		米(65) 魚の磯焼き 付け合わせ(キャベツ・ブロッコリー) なすの煮びたし もろみみそ		米(65) 鯵焼きのマリネ カボチャの土佐煮 のりつく(減塩)	
	エネルギー	1513kcal	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1531kcal	エネルギー	1454kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1512kcal
	蛋白質	53.8g	蛋白質	51.4g	蛋白質	53.6g	蛋白質	47.3g	蛋白質	59.6g	蛋白質	52.8g	蛋白質	57.4g
	食塩相当	5.2g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.1g	食塩相当	5.3g	食塩相当	5.7g	食塩相当	5.1g	食塩相当	5.7g

常食(A)

	令和07年06月29日(日)		令和07年06月30日(月)											
朝	米(65) がんも煮 味噌汁(うまい菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)		米(65) うの花 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつお)											
昼	米(65) 蒲焼き 付け合わせ(サニーレタス) ナムル 味噌汁(豆腐) デザート(セ'リー)		米(65) 回鍋肉 小籠包 デザート(セ'リー) 中華スープ											
15時食	おやつ		おやつ											
夕	米(65) 豚と大根の煮込み 野菜サラダ 金山寺みそ		米(65) 蒸し魚のあんかけ 揚げ茄子の生姜醤油 たいみそ											
	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1527kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	52.3g	蛋白質	50.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	食塩相当	5.7g	食塩相当	5.3g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g