

常食(A)

令和07年07月01日(火)		令和07年07月02日(水)		令和07年07月03日(木)		令和07年07月04日(金)		令和07年07月05日(土)		令和07年07月06日(日)		令和07年07月07日(月)		
朝	米(65) 卵とじ 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(野菜)		パン(あん) 卵サラダ コンソメスープ(ほうれん 牛乳		米(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(梅しそ)		米(65) ほうれん草のおひたし 味噌汁(麴) 牛乳 ふりかけ(さけ)		米(65) 切干大根煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ)		米(65) 炒り豆腐 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(梅)		米(65) 青菜炒め物 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(かつお)	
	米(65) 鯖の生姜焼き 付け合わせ(ブロッコリー) 胡瓜とワカメの酢物 ゼリー 味噌汁(厚揚げ)		米(65) たらこのバター焼き 付け合わせ(ピーマン) なすの煮物 フルーツ 味噌汁(白菜)		米(65) 鶏肉のパン粉焼き 付け合わせ(キャベツ) だいこんの鳴門煮 ゼリー 中華スープ(チンゲン菜)		米(65) 豚肉の塩炒め かぼちゃの煮物 フルーツ お吸い物(とろろ)		ひき肉と豆のカレー ブロッコリーのドレッシング和え ゼリー		米(65) カレーの味噌漬け焼き 付け合わせ(いんげん) さつまいもと油揚げの煮 フルーツ お吸い物(はんぺん)		七夕そうめん 寿司(ミニ) 天ぷら盛り合わせ ブルーベリーケーキ	
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) 豆腐野菜ハンバーグ オロシ) 青菜炒め物 のりつく(減塩)		米(65) 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃのサラダ 梅びしお		米(65) 白身魚のタルタル焼き 付け合わせ 高野豆腐の煮物 たいみそ		米(65) 鰯のねぎポン酢焼き 付け合わせ(ピーマン) 小松菜のツナマヨ和え もろみみそ		米(65) ぶりの塩焼き オロシ) ごぼう炒め のりつく(減塩)		米(65) スタミナ炒め ナムル 金山寺みそ		米(65) 鶏肉の甘酢あんかけ 白菜のごま和え たいみそ	
	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1505kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1509kcal	エネルギー	1520kcal
蛋白質	55.3g	蛋白質	49.6g	蛋白質	56.5g	蛋白質	54g	蛋白質	54g	蛋白質	55.4g	蛋白質	48.5g	
食塩相当	5.9g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.5g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.8g	

常食(A)

		令和07年07月08日(火)	令和07年07月09日(水)	令和07年07月10日(木)	令和07年07月11日(金)	令和07年07月12日(土)	令和07年07月13日(日)	令和07年07月14日(月)
朝	米(65)	パン(チョコ)	米飯(65)	米(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米(65)
	煮浸し	オムレツ	じゃがいもの昆布煮	だし巻たまご	一口がんもの煮物	煮豆(うぐいす豆)	豆腐煮	豆腐煮
昼	味噌汁(大根)	コンソメスープ(白菜)	味噌汁(厚揚げ)	味噌汁(豆腐)	味噌汁(かぼちゃ)	味噌汁(オクラ)	味噌汁(とろろ)	味噌汁(とろろ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
15時食	ふりかけ(野菜)		ふりかけ(梅しそ)	ふりかけ(さけ)	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(梅)	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(かつお)
	米(65)	米(65)	親子丼	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)
夕	麻婆豆腐	白身魚のムニエル トマトソ	青菜の磯和え	ホキの南蛮漬け	炊き合わせ	さばの照り焼き	牛肉のしぐれ煮	牛肉のしぐれ煮
	春雨の酢物	付け合わせ(スナップ)	ゼリー	小松菜のわさび和え	もやしサラダ	付)いんげん	春雨酢物	春雨酢物
	ゼリー	キャベツサラダ	お吸い物(もずく)	ゼリー	フルーツ	冬瓜の煮物	フルーツ	フルーツ
	中華スープ(じゃが芋)	ゼリー		お吸い物(卵)	茶福豆	中華スープ(チンゲン菜)	味噌汁(里芋)	味噌汁(里芋)
	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(65)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)	米(65)
	豚肉の甘辛炒め	鶏の照り焼き	白身魚フライ	豚肉のねぎ塩だれ	たらのマスタート'焼き	豚しゃぶ	あじの塩焼き	あじの塩焼き
	小松菜の辛子和え	付け合わせ(フロccoliー)	付け合わせ(キャベツ)	付)スナップ'エントウ	付け合わせ(ピーマン)	かぼちゃの含め煮	付け合わせ(なす)	付け合わせ(なす)
	のりつく(減塩)	きんぴら(ごぼう)	だいこんの炒め煮	煮しめ	キャベツの塩昆布和え	金山寺みそ	さつまいもの昆布煮	さつまいもの昆布煮
		梅びしお	たいみそ	もろみみそ	のりつくだに		たいみそ	たいみそ
	エネルギー	1491kcal	エネルギー	1480kcal	エネルギー	1498kcal	エネルギー	1499kcal
	蛋白質	55g	蛋白質	54.3g	蛋白質	54.5g	蛋白質	49.3g
	食塩相当	5.8g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.8g	食塩相当	5.8g
	エネルギー		1519kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1499kcal	エネルギー
	蛋白質		51.5g	蛋白質	55g	蛋白質	49.3g	蛋白質
	食塩相当		5.2g	食塩相当	5.8g	食塩相当	5.8g	食塩相当

常食(A)

令和07年07月15日(火)		令和07年07月16日(水)		令和07年07月17日(木)		令和07年07月18日(金)		令和07年07月19日(土)		令和07年07月20日(日)		令和07年07月21日(月)		
朝	米(65) じゃこのおろし和え 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(野菜)		パン(クリーム) ソーセージ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳		米(65) 白花豆煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(梅しそ)		米(65) 青菜炒め物 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(さけ)		米(65) 厚焼き玉子 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)		米(65) ひじき煮物 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)		米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(野菜)	
	米(65) 白身魚のムニエル 付)イタリアンミックス ポテトサラダ ゼリー 豚汁		しめじ御飯 タンドリーチキン 付)ピーマンソテー カリフラワーサラダ ゼリー お吸い物(そうめん)		ラーメン スープ) むすび 豆腐シュウマイ フルーツ		米(65) 豚すき焼き風 ジャガイモとベーコン炒 ゼリー お吸い物(はんぺん)		米(65) さわらの山椒煮 付)かぼちゃ・きぬさや うざく フルーツ 中華スープ(厚揚げ)		米(65) 白身魚のカレー風味焼き 付け合わせ(スナック) スパゲティサラダ ゼリー 味噌汁(京風五目)		米(65) ハンバーグ 付け合わせ(ブロッコリー) キャベツのゴマドレサラダ フルーツ コンソメスープ(たまねぎ)	
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) お好み焼き風卵焼き 里芋煮 のりつく(減塩)		米(65) ぶりのみりん焼き 付)ブロッコリーソテー 金平れんこん 梅びしお		米(65) たら唐揚げ 付け合わせ(人参) お浸し(ホウレン草) たいみそ		米(65) ホキのバター醤油焼き 付け合わせ マカロニサラダ もろみみそ		米(65) とんかつ 付)キャベツ・人参 ほうれん草の土佐和え のりつく(減塩)		米(65) 彩り擬製豆腐 付)オクラ さつまいものレモン煮 金山寺みそ		米(65) ぶりの梅煮 付け合わせ(人参) そぼろ煮 たいみそ	
	エネルギー	1492kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1490kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1517kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1501kcal
蛋白質	50.9g	蛋白質	53g	蛋白質	53.9g	蛋白質	53.6g	蛋白質	52.3g	蛋白質	56.6g	蛋白質	56g	
食塩相当	5.4g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.3g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.2g	食塩相当	5.7g	

常食(A)

令和07年07月22日(火)		令和07年07月23日(水)		令和07年07月24日(木)		令和07年07月25日(金)		令和07年07月26日(土)		令和07年07月27日(日)		令和07年07月28日(月)		
朝	米(65) うの花 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(たまご)	パン(チョコ) ほうれん草ソテー コンソメスープ(白菜) 牛乳		米(65) じゃがいも煮 味噌汁(麴) 牛乳 ふりかけ(さけ)		米(65) 大豆煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)		米(65) 白花豆煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(梅)		米(65) 白菜と揚げ豆腐煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつお)		米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(野菜)		
	米(65) 鶏肉のマヨ焼き 付)いんげん炒め ごぼうの炒め煮 ゼリー お吸い物(つみれ)	中華風たまご丼 厚揚げと冬瓜の煮物 フルーツ 中華スープ(春雨)		米(65) 鰯フライ 付け合わせ(キャベツ) ピーマン炒め フルーツ 味噌汁(あさり)		米(65) 赤魚の味噌煮 付)厚揚げ・きぬさや 切干大根の炒り煮 ゼリー お吸い物(とろろ)		塩焼きそば むすび きゅうりとカフラワーの酢の物 フルーツ		米(65) 白身魚のレモン焼き 付け合わせ 煮しめ ゼリー お吸い物(はんぺん)		米(65) チキンボールのトマト煮 卵とブロッコリーサラダ ゼリー コンソメスープ(たまねぎ)		
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) 赤魚のおろし煮 付け合わせ(人参) なすのポン酢和え のりつく(減塩)	米(65) カレイの香味焼き 付け合わせ(スナック) カフラワーのドレッシングかけ 梅びしお		米(65) 肉団子のあんかけ れんこんの炒り煮 たいみそ		米(65) 鶏肉の和風ソースかけ 付)ゆで野菜 キャベツのクリーム煮 もろみみそ		米(65) さばの漬け焼き 付)ピーマン なすのごま味噌煮 のりつく(減塩)		米(65) 焼肉風 青菜のツナマヨ和え 金山寺みそ		米(65) かれいの梅肉焼き 付け合わせ(スナック) チンゲン菜の磯和え たいみそ		
	エネルギー 1522kcal 蛋白質 49.2g 食塩相当 5.8g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 55.9g 食塩相当 5.9g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 45.9g 食塩相当 5.9g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 58.2g 食塩相当 5.8g	エネルギー 1580kcal 蛋白質 57.2g 食塩相当 5.8g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 55g 食塩相当 5.8g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 48.6g 食塩相当 5.9g							

常食(A)

令和07年07月29日(火)		令和07年07月30日(水)		令和07年07月31日(木)									
朝	米(65) ちくわと野菜の煮物 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たまご)	パン(あん) 卵サラダ コンソメスープ(ほうれん 牛乳	米(65) 出し巻き卵 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(さけ)										
昼	米(65) 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(キャベツ) かぼちゃのいとこ煮 ゼリー 漬物	米(65) ひらすの塩麹焼き 付)チンゲン菜 大根サラダ フルーツ 味噌汁(厚揚げ)	冷やしぶっかけそば ぶっかけつゆ) むすび 鶏肉と冬瓜の煮物 ゼリー										
15時食	おやつ	おやつ	おやつ										
夕	米(65) たらの立田揚げ 付け合わせ(ブロッコリー) もやしサラダ のりつく(減塩)	米(65) 回鍋肉 カリフラワーサラダ 減塩梅びしお	米(65) 赤魚の西京漬け焼き 付け合わせ(人参) ツナポテト たいみそ										
エネルギー	1504kcal	エネルギー	1530kcal	エネルギー	1509kcal	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	50.9g	蛋白質	54.7g	蛋白質	52.6g	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	5.9g	食塩相当	5.8g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g