

常食(A)

	令和07年08月01日(金)		令和07年08月02日(土)		令和07年08月03日(日)		令和07年08月04日(月)		令和07年08月05日(火)		令和07年08月06日(水)		令和07年08月07日(木)	
朝	米(65) 豆サラダ 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)		米(65) 煮豆 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそ)		米(65) がんも煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)		米(65) 切干大根煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(野菜)		米(65) 煮浸し(白菜) 味噌汁(まき麴) 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(玉ねぎ) 牛乳		米(65) 厚揚げの生姜煮 味噌汁(ほうれん草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	
昼	米(65) 卵焼き風お好み焼き 大根のゴマ酢和え フルーツ 中華スープ(ワカメ)		米(65) 肉団子のコンソメ煮 オクラのおかか和え ゼリー お吸い物(そうめん)		米(65) チキン南蛮 春雨サラダ ゼリー コンソメスープ(じゃがいも)		米(65) 魚のあんかけ レンコンの炒り煮 フルーツ お吸い物(卵)		散らし寿司 天ぷら盛り合わせ ショートケーキ お吸い物(はんぺん)		焼きそば むすび 豆腐シュウマイ フルーツ		米飯(65) 鶏肉のラビゴットソース 揚げ出しなす ゼリー 味噌汁(なめこ)	
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) 鶏肉と野菜の炒め物 卵の花 しば漬け		米(65) 白身魚フライ 付け合わせ チンゲン菜炒め のり佃煮		米(65) さわらの味噌焼き 付け合わせ カリフラワーのレモン和え 桜大根漬		米(65) 回鍋肉 小松菜とさつま揚げ煮 たいみそ		米飯(65) 豆腐野菜ハンバーグ 南瓜サラダ 梅干し		米飯(65) かに卵 レンコンのピリ辛煮 えびみそ		米飯(65) 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根) 白菜サラダ きゅうり漬け	
	エネルギー	1570 kcal	エネルギー	1553 kcal	エネルギー	1562 kcal	エネルギー	1519 kcal	エネルギー	1577 kcal	エネルギー	1539 kcal	エネルギー	1533 kcal
	蛋白質	55.2 g	蛋白質	48.2 g	蛋白質	51.0 g	蛋白質	53.0 g	蛋白質	48.8 g	蛋白質	51.0 g	蛋白質	55.9 g
	食塩相当	6.1 g	食塩相当	6.1 g	食塩相当	6.3 g	食塩相当	6.0 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	6.9 g	食塩相当	6.0 g

常食(A)

	令和07年08月08日(金)		令和07年08月09日(土)		令和07年08月10日(日)		令和07年08月11日(月)		令和07年08月12日(火)		令和07年08月13日(水)		令和07年08月14日(木)	
朝	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(わかめ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)		米(65) 青菜の煮びたし 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)		米(65) 炒り豆腐 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)		米(65) がんも煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(野菜)		米(65) 大根の炒め煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(たまご)		パン(クリーム) 卵サラダ コンソメスープ(人参) 牛乳		米(65) 厚焼きたまご 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	
昼	米(65) 豚肉の青じそ炒め スパゲティサラダ ゼリー 味噌汁(豆腐)		夏祭りメニュー いなり寿司 おでん たこ焼き ミニそうめん デザート		米(65) 鶏肉の南部焼き 付け合わせ 切干大根の炒め煮 フルーツ お吸い物(卵)		米(65) あじの梅風味焼き マカロニサラダ デザート お吸い物(とろろ)		米(65) たら南蛮漬 冬瓜のとろみ煮 ゼリー お吸い物(はんぺん)		米飯(65) 野菜入りキッシュ なすのごま味噌煮 フルーツ(杏仁) 味噌汁(さつま芋)		米(65) 焼き肉風 焼売 フルーツ 中華スープ(ワカメ)	
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) ぶり煮付け 付け合わせ ひじきの煮物 もろみみそ		米(65) かれいのマスタード焼き 付け合わせ じゃがいもきんぴら のり佃煮(減塩)		米(65) さわらのみりん焼き 付け合わせ ポテトサラダ 金山寺みそ		米(65) 肉じゃが 春雨の酢の物 つぼ漬け		米(65) 水餃子 キャベツサラダ のりつく(減塩)		米飯(65) ぶりのおろし煮 付け合わせ きゅうりとカリフラワーの酢の物 赤しその実漬け		米(65) 白身魚のピカタ 付け合わせ かぼちゃの甘煮 たいみそ	
	エネルギー	1622 kcal	エネルギー	1537 kcal	エネルギー	1564 kcal	エネルギー	1539 kcal	エネルギー	1567 kcal	エネルギー	1584 kcal	エネルギー	1561 kcal
	蛋白質	58.6 g	蛋白質	46.0 g	蛋白質	56.8 g	蛋白質	53.3 g	蛋白質	47.8 g	蛋白質	52.1 g	蛋白質	55.1 g
	食塩相当	6.8 g	食塩相当	7.0 g	食塩相当	6.1 g	食塩相当	6.0 g	食塩相当	7.0 g	食塩相当	6.4 g	食塩相当	6.0 g

常食(A)

	令和07年08月15日(金)		令和07年08月16日(土)		令和07年08月17日(日)		令和07年08月18日(月)		令和07年08月19日(火)		令和07年08月20日(水)		令和07年08月21日(木)	
朝	米(65) ひじきの煮物 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)		米(65) 大豆煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(梅)		米(65) がんも煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)		米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(野菜)		米(65) 青菜の煮びたし 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たまご)		パン(あん) 野菜炒め(ウインナー入) コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳		米(65) 大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(さけ)	
昼	米飯(65) さば煮付け 付け合わせ 大根の中華和え ゼリー お吸い物(豆腐)		牛丼 野菜サラダ フルーツ お吸い物(とろろ)		冷やしぶっかけそば ぶっかけつゆ) むすび 高野たまご巻 ゼリー		米(65) チキンカツ 付け合わせ ポテトのカレー炒め フルーツ お吸い物(卵)		米(65) 野菜炒め(豚肉) スパゲティサラダ ゼリー 中華スープ(豆腐)		夏野菜チキンカレー ポテトサラダ フルーツ		ラーメン スープ) むすび さつま芋の甘煮 ゼリー	
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	米飯(65) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのサラダ しば漬け		米(65) かれのいの南部焼き 付け合わせ ごま和え(ホウレン草) のり佃煮		米(65) ぶりのみそ焼き 付け合わせ 卵の花 桜大根漬		米(65) ハンバーグ トマトソース オクラのおかか和え たいみそ		米(65) さわらのムニエル 高野豆腐の煮物 梅干し		米(65) さば煮付け 付け合わせ ごま醤油和え 減塩梅びしお		米(65) 鶏肉の照り焼き 付け合わせ 春雨のサラダ きゅうり漬け	
	エネルギー	1522 kcal	エネルギー	1509 kcal	エネルギー	1520 kcal	エネルギー	1593 kcal	エネルギー	1531 kcal	エネルギー	1548 kcal	エネルギー	1552 kcal
	蛋白質	53.4 g	蛋白質	49.7 g	蛋白質	56.3 g	蛋白質	49.9 g	蛋白質	52.4 g	蛋白質	50.4 g	蛋白質	48.7 g
	食塩相当	6.6 g	食塩相当	6.1 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	6.1 g	食塩相当	6.6 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	6.9 g

常食(A)

	令和07年08月22日(金)		令和07年08月23日(土)		令和07年08月24日(日)		令和07年08月25日(月)		令和07年08月26日(火)		令和07年08月27日(水)		令和07年08月28日(木)	
朝	米(65) お浸し(ホウレン草) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)		米(65) 厚焼きたまご 味噌汁(あげ) 牛乳 ふりかけ(梅)		米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(かつお)		米(65) 卵の花 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(野菜)		米(65) 煮浸し(白菜) 味噌汁(おつゆ麴) 牛乳 ふりかけ(たまご)		パン(クリーム) プレーンオムレツ コンソメスープ(じゃがいも) 牛乳		米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(さけ)	
昼	米(65) 麻婆豆腐 炒め煮(ぜんまい) フルーツ お吸い物(花麴)		米(65) メンチカツ とろろ芋 ゼリー お吸い物(はんぺん)		米(65) 鰯のねぎポン酢焼き 付)ヒーマンソテー マカロニサラダ フルーツ お吸い物(とろろ)		米(65) 冷やし豚しゃぶ ミモザサラダ フルーツ お吸い物(厚揚げ)		米(65) ふくさ焼 付)チンゲン菜ソテー めかぶとオクラの酢の物 ゼリー お吸い物(茶そば)		米(65) さばの塩焼き 付け合わせ ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁(白菜)		米(65) かれいのチャンチャン焼き なすのポン酢和え ゼリー お吸い物(卵)	
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) ポークビーンズ じゃがいも煮 もろみみそ		米(65) 白身魚のタルタル焼き 付け合わせ ほうれん草の白和え のり佃煮		米(65) スタミナ炒め ナムル つぼ漬け		米(65) ぶりの柚庵焼き 付け合せ 小松菜とキノコのソテー たいみそ		米(65) 肉団子のバター醤油炒め 旨煮(里芋) 赤しその実漬け		米(65) 鶏肉の唐揚げ かぼちゃのいとこ煮 減塩梅びしお		米(65) 筑前煮 中華酢物(はるさめ) しば漬け	
	エネルギー	1506 kcal	エネルギー	1522 kcal	エネルギー	1537 kcal	エネルギー	1538 kcal	エネルギー	1572 kcal	エネルギー	1519 kcal	エネルギー	1565 kcal
	蛋白質	59.5 g	蛋白質	47.9 g	蛋白質	57.1 g	蛋白質	57.5 g	蛋白質	52.1 g	蛋白質	52.1 g	蛋白質	55.3 g
	食塩相当	6.9 g	食塩相当	5.7 g	食塩相当	6.0 g	食塩相当	6.2 g	食塩相当	7.1 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	6.0 g

常食(A)

	令和07年08月29日(金)	令和07年08月30日(土)	令和07年08月31日(日)				
朝	米飯(65) 出し巻き卵 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) ジャーマンポテト 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯(65) 青菜の煮びたし 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)				
昼	米(65) チキンボールのトマト煮 ブロッコリーのツナマヨ和え フルーツ お吸い物(そうめん)	瓦そば(山口) むすび カラフル煮豆 フルーツ	親子丼 きゅうりとカリフラワーの酢の物 ゼリー お吸い物(厚揚げ)				
15時食	おやつ	おやつ	おやつ				
夕	米(65) ひらすの塩麴焼き 付け合せ がんも煮 もろみみそ	米飯(65) 利休焼き 付け合わせ(茄子) 卵の花 桜大根漬	米飯(65) さわらの西京漬け焼き 付け合わせ(人参) 大根サラダ 梅干し				
	エネルギー1584 kcal 蛋白質56.8 g 食塩相当6.4 g	エネルギー1588 kcal 蛋白質56.2 g 食塩相当6.1 g	エネルギー1583 kcal 蛋白質59.2 g 食塩相当6.0 g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g