

2025年4月28日 ~ 2025年5月4日

|   |  |  |  | 1日(木)   | 2日(金)   | 3日(土)   | 4日(日)   |
|---|--|--|--|---|---|---|---|
| 朝 |  |  |  | 御飯<br>にしんの甘露煮<br>アスパラの辛子マヨ和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml                            | 御飯<br>目玉焼<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁<br>ミルクティー<br>ヨーグルト                                     | 御飯<br>鮭の塩焼<br>大根のたらこ炒め<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml                                  | 御飯<br>オムレツ<br>青梗菜と貝柱の炒め煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml                                |
|   |  |  |  |    |    |    |    |
| 昼 |  |  |  | 海鮮ばらちらし<br>鶏とオクラの天ぷら<br>茸あんかけ茶碗蒸し<br>かみつみれ汁<br>オレンジ                                   | サンドイッチ<br>チキンチーズ大葉巻<br>ミネストローネ<br>りんご   | 御飯<br>海老のチリソース煮<br>餃子<br>中華スープ<br>甘夏缶   | 高菜チャーハン<br>もやしのごま酢和え<br>春雨スープ<br>アロエシロップ缶   |
|   |  |  |  |   |   |   |   |
| 間 |  |  |  | いちごのムースケーキ  | マスカットゼリー  | うす焼きサダ せんべい   | あんドーナツ  |
| 夕 |  |  |  | 御飯<br>筑前煮<br>ふきと筍の炒め物<br>きゅうりの即席漬<br>すまし汁   | 御飯<br>鯖の甘みそ漬<br>薩摩揚げの金平<br>かっぱ漬<br>味噌汁  | 御飯<br>回鍋肉<br>竹輪のわさび和え<br>野沢菜漬<br>味噌汁  | 御飯<br>肉じゃが<br>ほうれん草のお浸し<br>たくあん<br>味噌汁  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  | I初日 - 1364kcal<br>たんぱく質 64.5g<br>脂質 34.9g<br>炭水化物 196.9g<br>食塩相当量 7.2g<br>0           | I初日 - 1388kcal<br>たんぱく質 64.2g<br>脂質 36.6g<br>炭水化物 195.8g<br>食塩相当量 7.5g<br>0           | I初日 - 1439kcal<br>たんぱく質 58.8g<br>脂質 35.2g<br>炭水化物 197.5g<br>食塩相当量 6.3g<br>0           | I初日 - 1440kcal<br>たんぱく質 55.4g<br>脂質 38.7g<br>炭水化物 209.6g<br>食塩相当量 7.1g<br>0           |

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年5月5日 ~ 2025年5月11日

|   | 5日(月)  | 6日(火)   | 7日(水)  | 8日(木)  | 9日(金)  | 10日(土)   | 11日(日)  |
|---|--|---|--|--|--|--|---|
| 朝 | 御飯<br>京風揚げ煮<br>野菜のしらす和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml<br> | 御飯<br>納豆<br>しらたき入り野菜炒め<br>味噌汁<br>カルシウムマスカット<br>ヨーグルト<br> | 御飯<br>目玉焼<br>小松菜と豚の炒め物<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml<br> | 御飯<br>卵と野菜の炒め物<br>ツナと大根の甘辛煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>ミルクティー<br>牛乳(冷)150ml<br> | 御飯<br>鶏と車麩の煮物<br>春菊の磯辺和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml<br>                                  | 御飯<br>五目厚焼き玉子<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml<br> | 御飯<br>納豆和え<br>きゅうりの塩もみ<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml<br> |
| 昼 | 御飯<br>山賊焼<br>ジャーマンポテト<br>すまし汁<br>バナナ<br>                 | 焼きそば<br>茄子の生姜醤油和え<br>かきたまスープ<br>パイン缶<br>                | おにぎり<br>唐揚げ<br>卵焼き<br>さつまいものレモン煮<br>豚汁<br>りんご<br>       | ピーナッツコッペパン<br>かにクリームコロッケ<br>コンソメスープ<br>グレープフルーツ<br>                    | 御飯<br>鮭のチャンチャン焼<br>白菜としめじのお浸し<br>味噌汁<br>フルーツカクテル缶<br>                                      | 御飯<br>鯖のバジル焼き<br>かぼちゃサラダ<br>すまし汁<br>キウイフルーツ<br>              | 御飯<br>豚の生姜焼<br>ひじき煮<br>すまし汁<br>黄桃缶<br>                  |
| 間 | キットカット   | バニラババロア   | フルーツゼリー  | はちみつケーキ  | きなマンジェ   | やわらかおかき♪ホクホク   | クリームチーズケーキ  |
| 夕 | 御飯<br>豆腐と野菜の薄くす煮<br>あさりとねぎのぬた<br>ごま昆布<br>味噌汁<br>        | 御飯<br>豚と青梗菜の炒め物<br>あさり大根<br>つぼ漬<br>すまし汁<br>            | 御飯<br>すき焼き風煮<br>いんげんの胡麻和え<br>しそ昆布<br>すまし汁<br>          | 御飯<br>タンドリーチキン<br>トマトの華風和え<br>梅干し<br>たまごと木耳のスープ<br>                   | 本日の選択食は<br>A: 海鮮海老餃子<br>B: 四川風麻婆豆腐<br><br>御飯<br>春雨の華風和え<br>ザーサイ<br>中華スープ<br>です！お楽しみに♪<br> | 御飯<br>青椒肉絲<br>キャベツの柚子香和え<br>ごま菜漬<br>味噌汁<br>                 | 御飯<br>射込み高野煮<br>ブロッコリーのオムレツ炒め<br>かぶのレモン和え<br>沢煮椀<br>   |
|   | I初* - 1425kcal<br>たんぱく質 59.5g<br>脂質 32.5g<br>炭水化物 217.6g<br>食塩相当量 7.0g<br>0  | I初* - 1372kcal<br>たんぱく質 57.9g<br>脂質 26.6g<br>炭水化物 216.8g<br>食塩相当量 7.0g<br>0   | I初* - 1439kcal<br>たんぱく質 61.4g<br>脂質 34.7g<br>炭水化物 215.2g<br>食塩相当量 7.2g<br>0  | I初* - 1366kcal<br>たんぱく質 57.2g<br>脂質 39.2g<br>炭水化物 169.0g<br>食塩相当量 7.0g<br>0  | I初* - 1432kcal<br>たんぱく質 58.9g<br>脂質 30.6g<br>炭水化物 199.3g<br>食塩相当量 7.5g<br>0  | I初* - 1444kcal<br>たんぱく質 59.3g<br>脂質 36.5g<br>炭水化物 197.6g<br>食塩相当量 6.3g<br>0  | I初* - 1420kcal<br>たんぱく質 64.6g<br>脂質 56.4g<br>炭水化物 247.6g<br>食塩相当量 6.2g<br>0   |

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年5月12日 ~ 2025年5月18日

|   | 12日(月)   | 13日(火)   | 14日(水)  | 15日(木)   | 16日(金)  | 17日(土)  | 18日(日)  |
|---|--|--|---|--|---|---|---|
| 朝 | 御飯<br>いわしのかつお煮<br>切干し大根の和え物<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml<br> | 御飯<br>魚肉ソーゼーの加炒め<br>かぶの甘酢和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml<br> | 御飯<br>ス克蘭ブルエッグ<br>大根とツの和風サガ<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ヨーグルト<br> | 御飯<br>肉詰めいなり<br>もやしの香味酢和え<br>味噌汁<br>ミルクティー<br>ヨーグルト<br> | 御飯<br>厚焼きたまご<br>野菜の煮浸し<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml<br> | 御飯<br>鰯の香梅煮<br>薩摩揚げの煮物<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml<br> | 御飯<br>野菜巾着<br>ナムル<br>梅干し<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml<br> |
| 昼 | 御飯<br>ハムカツ<br>春雨サラダ<br>かき玉スープ<br>アロエシロップ漬<br>                | 担々麺<br>黒豚焼売<br>揚げ茄子煮<br>りんご<br>                              | 御飯<br>和風ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>すまし汁<br>白桃缶<br>             | りんごパン<br>エビフライ<br>コンソメスープ<br>オレンジ<br>                  | 御飯<br>チキン南蛮<br>たたき胡瓜漬<br>味噌汁<br>アロエシロップ漬<br>            | 御飯<br>カレイのみぞれ煮<br>里芋と貝柱の煮物<br>すまし汁<br>マンゴー缶<br>         | ハヤシライス<br>マカロニサラダ<br>マセドアンスープ<br>洋なし缶<br>                 |
| 間 | ソフトサラダせんべい   | 梅ゼリー   | レアチーズカップ  | カステラ   | スイートポテト   | チョコレート  | 乳菓まんじゅう   |
| 夕 | 御飯<br>鯖の味噌煮<br>蓮根のきんぴら<br>桜漬<br>味噌汁<br>                     | 御飯<br>松風焼<br>ニラの卵とし<br>たくあん<br>すまし汁<br>                     | 御飯<br>鱈の粕漬<br>青菜と桜比の炒め煮<br>味なす醤油漬<br>味噌汁<br>          | 御飯<br>赤魚の煮付け<br>れんこんのきんぴら<br>白菜のゆかり和え<br>吉野汁<br>      | 御飯<br>豆腐ステーキ<br>菜の花のからし和え<br>つぼ漬<br>味噌汁<br>            | 御飯<br>かに玉<br>春菊のナムル<br>ザーサイ<br>中華スープ<br>               | 御飯<br>かじきのバター醤油焼<br>ほうれん草のクリーム煮<br>しば漬<br>味噌汁<br>        |
|   | I初片 - 1406kcal<br>たんぱく質 57.7g<br>脂質 33.0g<br>炭水化物 201.6g<br>食塩相当量 7.9g<br>0  | I初片 - 1420kcal<br>たんぱく質 64.2g<br>脂質 33.0g<br>炭水化物 209.2g<br>食塩相当量 7.5g<br>0  | I初片 - 1384kcal<br>たんぱく質 59.9g<br>脂質 30.8g<br>炭水化物 191.9g<br>食塩相当量 7.3g<br>0   | I初片 - 1407kcal<br>たんぱく質 58.4g<br>脂質 31.9g<br>炭水化物 216.1g<br>食塩相当量 7.0g<br>0  | I初片 - 1424kcal<br>たんぱく質 57.8g<br>脂質 34.3g<br>炭水化物 213.6g<br>食塩相当量 7.4g<br>0   | I初片 - 1386kcal<br>たんぱく質 64.0g<br>脂質 32.2g<br>炭水化物 200.5g<br>食塩相当量 6.6g<br>0   | I初片 - 1448kcal<br>たんぱく質 56.5g<br>脂質 38.2g<br>炭水化物 213.6g<br>食塩相当量 7.9g<br>0   |

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年5月19日 ~ 2025年5月25日

|   | 19日(月)   | 20日(火)  | 21日(水)  | 22日(木)   | 23日(金)  | 24日(土)   | 25日(日)  |
|---|--|---|---|--|---|--|---|
| 朝 | 御飯<br>五目大豆<br>いんげんのおかか和え<br>味噌汁<br>ジョア<br>ヨーグルト<br> | 御飯<br>信田煮<br>青菜と桜比 <sup>ん</sup> の炒め物<br>野沢菜漬<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml<br> | 御飯<br>さんまの蒲焼き<br>炒り豆腐<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml<br> | 御飯<br>ウィナー入り厚巻き卵<br>小松菜のからし和え<br>味噌汁<br>ミルクティー<br>ヨーグルト<br> | 御飯<br>大根のそぼろ煮<br>オクラと山芋の和え物<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml<br>                                | 御飯<br>オムレツ<br>ほうれん草のソテー<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml<br> | 御飯<br>ゴーヤチャンプル<br>さつま揚げの煮物<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml<br> |
| 昼 | 御飯<br>鯖の西京漬<br>ふきと筍のおかか煮<br>そうめん汁<br>グレープフルーツ<br>  | 磯辺揚げうどん<br>八幡巻<br>いとこ煮<br>りんご<br>   | ビビンバ丼<br>さつまいもの甘煮<br>わかめスープ<br>アロエシロップ漬<br>            | ピザトースト<br>鮭の香草パン粉焼き<br>ミネストローネ<br>オレンジ<br>                 | 御飯<br>鶏のチリソース<br>かぶの甘酢和え<br>すまし汁<br>黄桃缶<br>   | 御飯<br>メカジキの西京焼<br>竹輪と三つ葉の和え物<br>味噌汁<br>マンゴー缶<br>         | 御飯<br>豚のねぎ塩炒め<br>青梗菜の醤油漬<br>味噌汁<br>キウイフルーツ<br>              |
| 間 | カエデの実  | カップdeヤクルト   | あんみつ  | ミニエクレア   | チップスターのり塩   | ブルーベリータルト  | ひとくちまんじゅう   |
| 夕 | 御飯<br>鶏の照焼<br>もずくの酢の物<br>かっぱ漬<br>すまし汁<br>         | 御飯<br>赤魚のかぶら蒸し<br>パプリカの味噌炒め<br>うぐいす豆<br>すまし汁<br>                             | 御飯<br>千草焼<br>ごぼうサラダ<br>桜漬<br>味噌汁<br>                  | 御飯<br>餃子<br>焼きビーフン<br>ザーサイ<br>春雨スープ<br>                   | 本日の選択食は<br>A：野菜入り揚げ豆腐<br>B：かつおのたたき<br>御飯<br>蟹とブロッコリーの和え物<br>しばわかめ<br>すまし汁<br>です！お楽しみに♪<br> | 御飯<br>油淋鶏<br>茄子の香味酢漬<br>桜漬<br>五目スープ<br>                 | 御飯<br>カレイのムニエル<br>南瓜の甘煮<br>しば漬<br>味噌汁<br>                  |
|   | I初 <sup>レ</sup> キ <sup>レ</sup> - 1359kcal<br>たんぱく質 57.5g<br>脂質 24.2g<br>炭水化物 220.6g<br>食塩相当量 6.2g<br>〇                               | I初 <sup>レ</sup> キ <sup>レ</sup> - 1363kcal<br>たんぱく質 55.9g<br>脂質 25.6g<br>炭水化物 224.1g<br>食塩相当量 7.8g<br>〇  | I初 <sup>レ</sup> キ <sup>レ</sup> - 1429kcal<br>たんぱく質 56.3g<br>脂質 32.2g<br>炭水化物 224.3g<br>食塩相当量 7.7g<br>〇                                    | I初 <sup>レ</sup> キ <sup>レ</sup> - 1410kcal<br>たんぱく質 57.1g<br>脂質 44.3g<br>炭水化物 190.8g<br>食塩相当量 7.7g<br>〇   | I初 <sup>レ</sup> キ <sup>レ</sup> - 1432kcal<br>たんぱく質 58.7g<br>脂質 32.3g<br>炭水化物 203.7g<br>食塩相当量 6.7g<br>〇  | I初 <sup>レ</sup> キ <sup>レ</sup> - 1442kcal<br>たんぱく質 61.4g<br>脂質 37.7g<br>炭水化物 208.3g<br>食塩相当量 6.7g<br>〇                                       | I初 <sup>レ</sup> キ <sup>レ</sup> - 1403kcal<br>たんぱく質 60.4g<br>脂質 30.5g<br>炭水化物 214.1g<br>食塩相当量 7.9g<br>〇  |

