

2022年6月27日 ~ 2022年7月3日

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)
朝	<p>御飯 納豆 いんげんの胡麻和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 イカ入り野菜炒め ほうれん草のソテー和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 がんもどきの煮物 青梗菜の醤油漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 オムレツ シーチキンサラダ 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト</p> 	<p>御飯 五目大豆 ささみの炒め煮 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト</p> 	<p>御飯 目玉焼 野菜ソテー 味噌汁 ジョア ヨーグルト</p> 	<p>御飯 納豆 小松菜の醤油漬 昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 
昼	<p>御飯 メンチカツ パプリカのマリネ かき玉汁 グレープフルーツ</p> 	<p>けんちんそば 若鶏の二色巻き 大根と貝柱のサラダ りんご</p> 	<p>御飯 鰯フライ マカロニサラダ 豚汁 アロエシロップ漬</p> 	<p>ピザトースト レモンペッパーチキン ミネストローネ みかん缶</p> 	<p>御飯 メカジキのねぎ味噌焼 さつまいものレモン煮 キウイフルーツ すまし汁</p> 	<p>ゆかりご飯 揚げ出し豆腐 竹輪と三つ葉の和え物 味噌汁 りんご</p> 	<p>御飯 鶏のトマト煮込み 金平ごぼう かきたまスープ バナナ</p> 
間	ブルーベリータルト	チョコレート	はちみつケーキ	青梅ゼリー	厚切りチョコパウム	ペアクリームワッフル	みたらし団子風デザート
夕	<p>御飯 鯖の味噌煮 野菜炒め 桜漬 吉野汁</p> 	<p>御飯 カレイのムニエル 牛蒡とアリのヒリ辛炒め あみ佃煮 すまし汁</p> 	<p>御飯 青椒肉絲 切干大根の華風和え たくあん漬 五目スープ</p> 	<p>御飯 鮭のチャンジャ焼き うの花炒め あちゃら漬 味噌汁</p> 	<p>御飯 肉団子の甘辛煮 椎茸と胡瓜の和え物 野沢菜漬 味噌汁</p> 	<p>御飯 豚と野菜の塩炒め 青梗菜の梅和え うぐいす豆 すまし汁</p> 	<p>御飯 ホキの辛味焼 高野の含め煮 しその実和え 味噌汁</p> 
	<p>I初ギ - 1450kcal たんぱく質 61.0g 脂質 37.6g 炭水化物 210.3g 食塩相当量 7.9g 0</p>	<p>I初ギ - 1365kcal たんぱく質 64.3g 脂質 35.3g 炭水化物 191.8g 食塩相当量 7.4g 0</p>	<p>I初ギ - 1435kcal たんぱく質 58.7g 脂質 36.1g 炭水化物 211.1g 食塩相当量 6.9g 0</p>	<p>I初ギ - 1379kcal たんぱく質 64.8g 脂質 39.3g 炭水化物 186.4g 食塩相当量 7.7g 0</p>	<p>I初ギ - 1462kcal たんぱく質 55.6g 脂質 30.5g 炭水化物 236.3g 食塩相当量 7.2g 0</p>	<p>I初ギ - 1445kcal たんぱく質 56.4g 脂質 31.3g 炭水化物 231.1g 食塩相当量 6.9g 0</p>	<p>I初ギ - 1417kcal たんぱく質 63.5g 脂質 33.4g 炭水化物 205.7g 食塩相当量 7.6g 0</p>

2022年7月4日 ~ 2022年7月10日

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝	御飯 ウイナー入り厚焼卵 菜の花のからし和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 ツナじゃが キャベツのおかか和え かっぱ漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 大豆ひじき煮 あさり大根 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 蟹子豆腐 かぶのおかか煮 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 にしんの甘露煮 小松菜のからし和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 竹輪と蒟のきんぴら 炒り豆腐 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 生揚げの炒め煮 菜の花のおひたし 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	御飯 プルコギ 三色野菜のナムル 冬瓜と桜エビのスープ 洋なし缶	御飯 松風焼 大根サラダ 味噌汁 オレンジ	七タそうめん 夏野菜のかき揚げ 豚汁 すいか	サンドイッチ タンドリーチキン マセドアンスープ グレープフルーツ	五目炒飯 春雨サラダ 中華スープ アロエシロップ漬	御飯 青椒牛肉絲 かとブロッコリーの和え物 味噌汁 バナナ	御飯 豚の生姜焼 胡瓜とわかめの酢物 吉野汁 白桃缶
間	バニラババロア	いちごアイス	七タゼリー	チップスター	瀬戸内レモンの加タード 外ト	ホワイトミニー	宇治抹茶ロールケーキ
夕	御飯 カレイの煮付け 春菊と椎茸の和え物 わかめの磯漬 すまし汁	御飯 千草焼 かぶと貝柱の煮物 昆布豆 味噌汁	御飯 赤魚の粕漬焼 ひじきの煮物 はりはり漬 味噌汁	御飯 鯖の味噌煮 ひじきの炒め煮 桜漬 すまし汁	今日の選択食は A:ハンバーグおろしポン酢 B:カニクリームコロッケ 冬瓜と海老のくず煮 さくら漬 味噌汁 です!お楽しみに♪	御飯 蒸し鱈の醤油あんかけ いかとねぎのぬた らっきょう すまし汁	御飯 かじきの香味焼 ところてん なめ茸おろし すまし汁
	I補給 - 1337kcal たんぱく質 59.5g 脂質 30.6g 炭水化物 199.9g 食塩相当量 5.8g 0	I補給 - 1411kcal たんぱく質 64.7g 脂質 31.8g 炭水化物 201.6g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1363kcal たんぱく質 59.4g 脂質 29.8g 炭水化物 208.2g 食塩相当量 7.7g 0	I補給 - 1392kcal たんぱく質 64.8g 脂質 38.6g 炭水化物 189.1g 食塩相当量 8.0g 0	I補給 - 1446kcal たんぱく質 61.4g 脂質 39.5g 炭水化物 203.2g 食塩相当量 7.7g 0	I補給 - 1443kcal たんぱく質 64.8g 脂質 29.5g 炭水化物 208.3g 食塩相当量 7.8g 0	I補給 - 1429kcal たんぱく質 56.5g 脂質 36.4g 炭水化物 211.9g 食塩相当量 6.0g 0

2022年7月11日 ~ 2022年7月17日

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
朝	御飯 鮭の塩焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 ほうれん草の卵とし 薩摩揚げのピリ辛煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 野菜巾着 いんげんの胡麻マヨ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 竹輪の炒り煮 キャベツのピリ辛和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 卵の花 切干大根の煮物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 さつま揚げの金平 ブロッコリー白す和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 五目厚焼き玉子 青梗菜の煮浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	御飯 エビカツ もやしの華風和え すまし汁 マンゴー缶	冷やし中華 焼売 五目スープ すいか	五目ちらし 海老と夏野菜の天ぷら 豚の角煮 すまし汁 メロン	ロールパンツヤパン ミートローフ マセドアンスープ キウイフルーツ	御飯 鶏の山賊焼 じゃが煮 かきたまスープ オレンジ	御飯 めばるの煮付け 小松菜のおひたし 卵スープ フルーツカクテル	御飯 えびのチリソース煮 焼き餃子 中華スープ 甘夏みかん
間	利休まんじゅう	ソファール白桃	ダブルベリーケーキ	アセロラゼリー	ミルクドーナツ	プリン	やわらかおかきコボタ
夕	御飯 麻婆茄子 れんこんの金平 たくあん すまし汁	御飯 ピーマンの肉詰め うま塩キャベツ あみ佃煮 すまし汁	御飯 鰯の香味焼き 野菜のおかか和え しば漬 味噌汁	御飯 かじきの葱味噌焼 ほうれん草のおひたし しその実漬 味噌汁	御飯 鰯の南蛮漬 中華風冷奴 つぼ漬 わかめスープ	御飯 おからコロケ 南瓜のいとこ煮 青かっぱ漬 すまし汁	御飯 すき焼き煮 切干大根の梅和え 昆布佃煮 すまし汁
	I補給 - 1427kcal たんぱく質 60.0g 脂質 28.3g 炭水化物 225.5g 食塩相当量 7.6g 0	I補給 - 1366kcal たんぱく質 57.7g 脂質 31.7g 炭水化物 205.7g 食塩相当量 7.8g 0	I補給 - 1448kcal たんぱく質 63.8g 脂質 41.3g 炭水化物 199.8g 食塩相当量 7.8g 0	I補給 - 1393kcal たんぱく質 59.6g 脂質 34.7g 炭水化物 168.8g 食塩相当量 7.7g 0	I補給 - 1447kcal たんぱく質 61.8g 脂質 21.6g 炭水化物 208.9g 食塩相当量 6.2g 0	I補給 - 1392kcal たんぱく質 55.3g 脂質 26.7g 炭水化物 232.7g 食塩相当量 6.4g 0	I補給 - 1402kcal たんぱく質 60.6g 脂質 34.1g 炭水化物 196.7g 食塩相当量 7.7g 0

2022年7月18日 ~ 2022年7月24日

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝	御飯 さんまの蒲焼 かぶのそぼろ煮 味噌汁 カルシウムマスカット ヨーグルト	御飯 筑前煮 茄子の煮浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 ハムエッグ 里芋とがんもの煮物 しそ昆布 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 魚肉ソーゼルのカレー炒め いんげんの炒め煮 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 ひき肉入り卵とじ 三色野菜の炒め煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 納豆 冬瓜のえびそぼろあん 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 ゴーヤチャンプルー 茄子のずんだ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	御飯 チキンチーズ大葉巻 ゴーヤチャンプルー すまし汁 グレープフルーツ	冷やし山菜とろろそば 厚焼きたまご きゃべつのゆかり和え パイン缶	御飯 ハンバーグにオリーブ かつらのわさびマヨ和え 味噌汁 黄桃缶	ロールパン・チョコパン フライドチキン ミネストローネ キウイフルーツ	御飯 鯿フライ ふきと薩摩揚げの金平 すまし汁 グレープフルーツ	鰻丼 もずくと胡瓜の酢の物 若竹汁 すいか	御飯 八宝菜 春雨サラダ すまし汁 白桃缶
間	いちごフルーチェ	ひとくちまんじゅう	カクテルゼリー	カスタードケーキ	チョコレート	カエデの実	とろける杏仁豆腐
夕	御飯 カレーのみぞれ煮 キャベツの肉味噌和え 胡瓜のしらす和え 味噌汁	御飯 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのオイル炒め しば漬 すまし汁	御飯 鯖のみりん醤油焼 かつまいもの甘煮 つぼ漬 沢煮椀	御飯 鯖の西京焼 野菜炒め 大根の梅香和え すまし汁	今日の選択食は A:炭火焼きつくね B:えび湯葉巻あんかけ 大根と貝柱のサラダ 沢菜漬 味噌汁 です!お楽しみに♪	御飯 ふくさ焼 れんこんの梅肉和え たくあん漬 豚汁	御飯 鱈の青じそ香味焼 炒り豆腐 わかめの磯漬 野菜椀
	I補給 - 1359kcal たんぱく質 63.7g 脂質 23.2g 炭水化物 215.3g 食塩相当量 7.6g 0	I補給 - 1424kcal たんぱく質 58.3g 脂質 37.9g 炭水化物 209.3g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1449kcal たんぱく質 59.0g 脂質 32.8g 炭水化物 211.5g 食塩相当量 7.6g 0	I補給 - 1413kcal たんぱく質 62.0g 脂質 42.9g 炭水化物 173.2g 食塩相当量 6.7g 0	I補給 - 1412kcal たんぱく質 64.4g 脂質 34.0g 炭水化物 204.4g 食塩相当量 7.7g 0	I補給 - 1446kcal たんぱく質 62.0g 脂質 41.4g 炭水化物 207.0g 食塩相当量 7.2g 0	I補給 - 1428kcal たんぱく質 63.5g 脂質 31.8g 炭水化物 215.9g 食塩相当量 6.9g 0

2022年7月25日 ~ 2022年7月31日

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
朝	御飯 凍豆腐の卵とし オクラの土佐和え 味噌汁 ヤクルト ヨーグルト	御飯 竹輪とふきの煮物 キャベツのピザ和え 味噌汁 カルシウムパン ヨーグルト	御飯 ツナじゃが 青梗菜とえびの炒め物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 だし巻き玉子 かぶときのこの和え物 味噌汁 ジョア ヨーグルト	御飯 いわしのかつお煮 かぶと胡瓜の酢の物 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 目玉焼 ハム入り野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 けんちん煮 菜の花のごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	夏野菜カレー ミモザサラダ コンソメスープ オレンジ	とんこつラーメン 焼き餃子 ザーサイ冷奴 アロエシロップ漬	ピピン丼 若鶏の二色巻き わかめスープ りんご	ピザトースト かじきのマリネ マセドアンスープ 洋なし缶	御飯 味噌かつ 五色なます すまし汁 バナナ	御飯 鮭のチャップ焼き かか入りごま酢和え いわしのつみれ汁 パイン缶	オムライス シーチキンサラダ コンソメスープ オレンジ
間	ミニエクレア	きなマンジェ	スイートポテト	日向夏ゼリー	ふんわりカステラ	かっぱえびせん	お米のムース
夕	御飯 肉じゃが かにと胡瓜の酢物 つぼ漬 すまし汁	御飯 赤魚の粕漬 ハムともやしのサラダ 赤かっぱ漬 すまし汁	御飯 カレイのムニエル 小松菜とアリの炒め煮 白菜漬 味噌汁	御飯 チキン南蛮 貝柱の和風サラダ うぐいす豆 すまし汁	御飯 ほっけの一夜干し 南瓜そぼろあんかけ 高菜漬 すまし汁	御飯 豆腐の肉味噌がけ 三色野菜のナムル 大根の甘酢漬 五目スープ	御飯 ハムカツ あさりと長ねぎのぬた 桜漬 味噌汁

I補給 - 1439kcal たんぱく質 56.9g 脂質 33.2g 炭水化物 222.6g 食塩相当量 7.0g 0	I補給 - 1437kcal たんぱく質 56.6g 脂質 23.3g 炭水化物 218.6g 食塩相当量 7.6g 0	I補給 - 1440kcal たんぱく質 64.0g 脂質 35.2g 炭水化物 207.0g 食塩相当量 7.7g 0	I補給 - 1416kcal たんぱく質 64.3g 脂質 36.7g 炭水化物 202.0g 食塩相当量 7.5g 0	I補給 - 1402kcal たんぱく質 64.5g 脂質 28.5g 炭水化物 214.6g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1432kcal たんぱく質 63.4g 脂質 39.8g 炭水化物 198.5g 食塩相当量 7.0g 0	I補給 - 1398kcal たんぱく質 56.5g 脂質 37.2g 炭水化物 197.9g 食塩相当量 7.9g 0
---	---	---	---	---	---	---