

2023年5月29日 ~ 2023年6月4日

	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝	御飯 にしんの甘露煮 竹輪入り野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 目玉焼 ほうれん草のソテー 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 信田煮 白菜と三つ葉のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 五目巾着 ゴーヤチャンプルー 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 鮭の塩焼き 小松菜と竹輪の煮浸し 味噌汁 ヤクルト ヨーグルト	御飯 五目厚焼きたまご 野菜とベーコのソテー 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 射込みこうや 胡瓜と茗荷の酢の物 梅干し 味噌汁 ヨーグルト
昼	御飯 鱈の金山寺味噌焼 菜の花の菜種和え 味噌汁 フルーツカクテル缶	山菜とろろそば 鶏のふんわりガツト もやしの生姜和え バナナ	御飯 チキンカツ 胡瓜ともやしの和え物 根菜汁 グレープフルーツ	サンドイッチ かじきの焼きマリネ コーンポタージュ オレンジ	カレーライス サラダ マセドアンスープ りんご	御飯 鱈の青じそ香味焼 さつまいものレモン煮 味噌汁 グレープフルーツ	ミートローフ もやしの生姜和え のっぺい汁 バナナ
間	かっぱえびせん	ふんわりロールケーキ	プリン	豆乳アイス	日向夏ゼリー	スイスパウム	シークワーサータルト
夕	御飯 麻婆茄子 れんこんの金平 青かっぱ漬 中華スープ	御飯 かにたま 根菜の旨煮 わかめの磯漬 五目スープ	御飯 カレイのみぞれ煮 里芋と貝柱の煮物 しば漬 味噌汁	御飯 八宝菜 わかめとかにの酢の物 たくあん 吉野汁	御飯 鱈の幽庵焼 みつばの和え物 昆布佃煮 すまし汁	御飯 チキンチャップ 青梗菜の醤油漬 たくあん漬 すまし汁	御飯 鱈のみりん醤油漬 ブロッコリーの中華和え しその実漬 すまし汁
	I初* - 1449kcal たんぱく質 58.3g 脂質 31.5g 炭水化物 210.4g 食塩相当量 7.2g 0	I初* - 1405kcal たんぱく質 62.8g 脂質 35.7g 炭水化物 204.2g 食塩相当量 7.7g 0	I初* - 1353kcal たんぱく質 64.1g 脂質 22.9g 炭水化物 216.1g 食塩相当量 7.9g 0	I初* - 1437kcal たんぱく質 64.1g 脂質 41.1g 炭水化物 190.5g 食塩相当量 7.4g 0	I初* - 1359kcal たんぱく質 57.9g 脂質 31.3g 炭水化物 206.3g 食塩相当量 7.7g 0	I初* - 1412kcal たんぱく質 59.4g 脂質 29.8g 炭水化物 218.3g 食塩相当量 6.5g 0	I初* - 1354kcal たんぱく質 58.2g 脂質 43.7g 炭水化物 179.0g 食塩相当量 7.5g 0

2023年6月5日 ~ 2023年6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 いわしの梅煮 ほうれん草のおひたし あまのり佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 オムレツ 菜の花のごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 五目大豆 オクラのしらす和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 生揚げの卵とじ 春菊のからし和え 梅干し 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 納豆和え キャベツのお浸し 味噌汁 ヤクルト ヨーグルト 	御飯 五目厚焼き卵 いんげんのごま和え しそ昆布 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 さつま揚げの炒め物 ほうれん草のおかか煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 ヒレカツ あさりと長ねぎのぬた 味噌汁 白桃缶 	塩ラーメン 錦糸しゅうまい トマトの中華サラダ 甘夏缶 	あぶりサーモンちらし 天ぷら盛合せ ごま豆腐 沢煮椀 フルーツ盛合せ 	ロールパン・あんぱん チキンナゲット ミネストローネ グレープフルーツ 	御飯 鯖のバジル焼 青梗菜の醤油漬 吉野汁 黄桃缶 	御飯 回鍋肉 里芋と貝柱の煮物 けんちん汁 パイン缶 	御飯 焼餃子 南瓜の甘煮 すまし汁 マンゴー缶 
間	利休まんじゅう	ソファール	りんごと桃のケーキ	あじさいゼリー	静岡産お茶プリン	人形焼	やわらかおかきすう塩
夕	御飯 かにたま 根菜の旨煮 かっぱ漬 五目スープ 	御飯 豚の生姜焼 白菜と豆腐の炒め物 わかめの磯漬 中華スープ 	御飯 赤魚の煮付 もずく酢 うぐいす豆 味噌汁 	御飯 豆腐と海老の中華炒め 大根とささみの和え物 しば漬 華風スープ 	本日の選択食は A: カレーコロッケ B: チーズインハンバーグ 御飯 炒めなます つぼ漬 味噌汁 です！お楽しみに♪ 	御飯 カレイの香味ソース 三色野菜の華風和え 桜漬 味噌汁 	御飯 スズキの香梅ソース 高野の含め煮 温泉卵 味噌汁 

I補給 - 1432kcal たんぱく質 63.7g 脂質 28.7g 炭水化物 224.2g 食塩相当量 7.5g 0	I補給 - 1363kcal たんぱく質 56.8g 脂質 34.5g 炭水化物 198.9g 食塩相当量 6.5g 0	I補給 - 1421kcal たんぱく質 63.2g 脂質 27.8g 炭水化物 223.0g 食塩相当量 7.4g 0	I補給 - 1354kcal たんぱく質 62.2g 脂質 28.6g 炭水化物 184.5g 食塩相当量 6.2g 0	I補給 - 1422kcal たんぱく質 55.4g 脂質 24.6g 炭水化物 239.0g 食塩相当量 7.0g 0	I補給 - 1414kcal たんぱく質 60.2g 脂質 32.3g 炭水化物 213.7g 食塩相当量 6.9g 0	I補給 - 1438kcal たんぱく質 60.0g 脂質 32.2g 炭水化物 209.7g 食塩相当量 7.2g 0
---	---	---	---	---	---	---

2023年6月12日 ~ 2023年6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 かに風味厚巻たまご 筍としめじの煮物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 目玉焼 切干大根の煮物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 にしんの甘露煮 キャパツのピーナツ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 オムレツ 小松菜の錦糸和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 ツナじゃが 野菜炒め 味噌汁 ジョア ヨーグルト	御飯 信田煮 菜の花のおひたし 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 しらたき金平 野菜としらすの和え物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	御飯 赤魚のみぞれ煮 ふきと薩摩揚げの金平 豚汁 キウイフルーツ	焼きそば 白菜としめじのお浸し すまし汁 バナナ	ビビンバ丼 豆苗のおひたし わかめスープ フルーツカクテル	ロールパン・ピーナツパン カレイのトマトソース マセドアンスープ りんご	御飯 鶏の山賊焼 かぶとペーパの洋風煮 すまし汁 オレンジ	御飯 めばるの煮付け 和風かぼちゃサラダ 味噌汁 甘夏缶	オムライス サラダ コンソメスープ キウイフルーツ
間	チョコパバロア	カエデの実	はちみつレモンゼリー	ミニエクレア	くろ棒	いちごフルーチェ	歌舞伎揚
夕	御飯 肉じゃが 茄子と海老の炒め煮 あみ佃煮 すまし汁	御飯 鱈のチリソース煮 シルバーサラダ 昆布豆 味噌汁	御飯 豚の柳川風 蒲鉾のみぞれ和え 野沢菜漬 のっぺい汁	御飯 和風ロールキャベツ もやしとハムのマリネ しそ昆布 すまし汁	御飯 擬製豆腐 いかの緑酢和え 高菜漬 味噌汁	御飯 すき焼き風煮 三色ナムル しば漬 すまし汁	御飯 牛肉のオイスター炒め 冬瓜の薄くす煮 野沢菜漬 沢煮椀
	I補給 - 1441kcal たんぱく質 64.3g 脂質 29.5g 炭水化物 222.5g 食塩相当量 7.6g 0	I補給 - 1366kcal たんぱく質 57.9g 脂質 33.7g 炭水化物 203.0g 食塩相当量 7.6g 0	I補給 - 1443kcal たんぱく質 58.9g 脂質 34.3g 炭水化物 202.4g 食塩相当量 7.0g 0	I補給 - 1374kcal たんぱく質 63.2g 脂質 36.9g 炭水化物 175.0g 食塩相当量 7.7g 0	I補給 - 1397kcal たんぱく質 63.4g 脂質 28.4g 炭水化物 216.0g 食塩相当量 7.7g 0	I補給 - 1369kcal たんぱく質 61.0g 脂質 30.8g 炭水化物 204.3g 食塩相当量 6.1g 0	I補給 - 1441kcal たんぱく質 58.2g 脂質 38.1g 炭水化物 198.5g 食塩相当量 7.2g 0

2023年6月19日 ~ 2023年6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 魚肉ソーゼルのカレー炒め ひじきの煮物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 肉詰めいなり 蓮根のきんぴら しそ昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 白和え 胡瓜とわかめの酢の物 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 つくねの煮物 ピーマンの炒め物 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 いわしのかつお煮 貝柱とアスパラの炒め物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 五目厚焼きたまご ほうれん草の磯和え 昆布佃煮 味噌汁 オレンジジュース ヨーグルト 	御飯 にしんの甘露煮 やわらかいかと大根煮 味噌汁 ヤクルト ヨーグルト 
昼	御飯 チキン南蛮 青梗菜の辛子醤油和え かき玉汁 オレンジ 	パゲテミートソース コールスロー コーンポタージュ 洋梨缶 	五目チャーハン 揚げ茄子の生姜浸し 中華スープ パイナップル缶 	サンドイッチ 鮭の香草パン粉焼き コンソメスープ りんご 	三色丼 かぶのわさび和え 中華スープ バナナ 	御飯 松風焼 切干大根の煮物 味噌汁 アロエシロップ漬 	御飯 肉豆腐 海老と胡瓜の酢の物 味噌汁 オレンジ 
間	アセロラゼリー	チョコレート	スイートポテト	今川焼	しっとりちみつケーキ	とろける杏仁豆腐	抹茶水ようかん
夕	御飯 カジキの金山時味噌焼 ふろふき大根 冷奴 味噌汁 	御飯 家常豆腐 あさりと長ねぎのめた しば漬 すまし汁 	御飯 油淋鶏 ふきと竹輪の金平 かつば漬 すまし汁 	御飯 麻婆茄子 南瓜の甘煮 つぼ漬 すまし汁 	本日の選択食は A: フライドチキン B: 鯖の味噌焼き 御飯 トマトの甘酢生姜和え しばわかめ 味噌汁 です！お楽しみに♪ 	御飯 カレーの煮付け ポテトサラダ 桜漬 味噌汁 	御飯 ホキの辛味焼 ゴーヤチャンプル かつば漬 すまし汁 
	I補給 - 1415kcal たんぱく質 63.4g 脂質 30.4g 炭水化物 201.9g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1442kcal たんぱく質 59.4g 脂質 38.6g 炭水化物 207.6g 食塩相当量 7.8g 0	I補給 - 1439kcal たんぱく質 57.4g 脂質 36.5g 炭水化物 213.4g 食塩相当量 7.8g 0	I補給 - 1437kcal たんぱく質 55.8g 脂質 41.3g 炭水化物 197.7g 食塩相当量 7.5g 0	I補給 - 1365kcal たんぱく質 63.5g 脂質 29.0g 炭水化物 206.0g 食塩相当量 7.4g 0	I補給 - 1352kcal たんぱく質 63.2g 脂質 19.7g 炭水化物 225.2g 食塩相当量 7.5g 0	I補給 - 1377kcal たんぱく質 64.9g 脂質 26.4g 炭水化物 212.6g 食塩相当量 7.0g 0

2023年6月26日 ~ 2023年7月2日

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	1日(土)	2日(日)
朝	御飯 ウィンナー入り厚巻卵 オクラと長芋の和え物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 イカ入り野菜炒め ほうれん草の汙し和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	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 	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 	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 		
昼	御飯 赤魚の味噌粕漬 里芋のそぼろ煮 すまし汁 白桃缶 	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 	御飯 鰯フライ マカロニサラダ 豚汁 アロエシロップ漬 	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 	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 		
間	ミルクドーナツ	あずきアイス	ブルーベリーゼリー	カスタードケーキ	レモンのタルト		
夕	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜のからし和え ごま高菜漬 すまし汁 	御飯 カレイのムニエル 牛蒡とアリのピリ辛炒め あみ佃煮 すまし汁 	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 	御飯 鮭のチャップ焼き うの花炒め あちゃら漬 味噌汁 	御飯 鯖の味噌煮 野菜炒め 桜漬 吉野汁 		

I初片 - 1438kcal	I初片 - 1369kcal	I初片 - 1353kcal	I初片 - 1427kcal	I初片 - 1442kcal	I初片 - 0kcal	I初片 - 0kcal
たんぱく質 61.1g	たんぱく質 64.2g	たんぱく質 57.2g	たんぱく質 64.9g	たんぱく質 60.7g	たんぱく質 0.0g	たんぱく質 0.0g
脂質 30.4g	脂質 35.9g	脂質 30.9g	脂質 43.3g	脂質 37.5g	脂質 0.0g	脂質 0.0g
炭水化物 221.5g	炭水化物 183.4g	炭水化物 204.4g	炭水化物 188.7g	炭水化物 209.0g	炭水化物 0.0g	炭水化物 0.0g
食塩相当量 7.5g	食塩相当量 7.4g	食塩相当量 6.9g	食塩相当量 7.6g	食塩相当量 7.9g	食塩相当量 0.0g	食塩相当量 0.0g
0	0	0	0	0	0	0