

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	<p>御飯 ウインナー入り厚巻卵 オクラと長芋の和え物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</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 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 五目大豆 小松菜とささ身炒め 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> 
昼	<p>御飯 赤魚の味噌粕漬 里芋のそぼろ煮 すまし汁 白桃缶</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>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> 
間	<p>ミルクドーナツ</p>	<p>あずきアイス</p>	<p>ブルーベリーゼリー</p>	<p>カスタードケーキ</p>	<p>レモンのタルト</p>	<p>やわらかサブレ抹茶</p>	<p>みたらし団子風デザート</p>
夕	<p>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</p> 	<p>御飯 カレーのムニエル 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 鮭のフッパ焼き つの花炒め あちゃら漬 味噌汁</p> 	<p>御飯 鯖の味噌煮 野菜炒め 桜漬 吉野汁</p> 	<p>御飯 肉団子の甘辛煮 椎茸と胡瓜の和え物 野菜菜漬 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>I補給 - 1438kcal たんぱく質 61.1g 脂質 30.4g 炭水化物 221.5g 食塩相当量 7.5g 0</p>	<p>I補給 - 1369kcal たんぱく質 64.2g 脂質 35.9g 炭水化物 183.4g 食塩相当量 7.4g 0</p>	<p>I補給 - 1353kcal たんぱく質 57.2g 脂質 30.9g 炭水化物 204.4g 食塩相当量 6.9g 0</p>	<p>I補給 - 1427kcal たんぱく質 64.9g 脂質 43.3g 炭水化物 188.7g 食塩相当量 7.6g 0</p>	<p>I補給 - 1442kcal たんぱく質 60.7g 脂質 37.5g 炭水化物 209.0g 食塩相当量 7.9g 0</p>	<p>I補給 - 1439kcal たんぱく質 55.1g 脂質 31.7g 炭水化物 228.7g 食塩相当量 7.2g 0</p>	<p>I補給 - 1447kcal たんぱく質 55.7g 脂質 33.5g 炭水化物 220.3g 食塩相当量 6.8g 0</p>



2023年7月3日 ~ 2023年7月9日

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝	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 	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 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 ツナじゃが キャベツの塩もみ かっぱ漬 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 	御飯 竹輪と落のきんぴら 炒り豆腐 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 鶏のトマト煮込み 金平ごぼう かきたまスープ パナナ 	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 	七塔そうめん 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 	御飯 松風焼 大根としらすのサラダ 味噌汁 オレンジ 	御飯 豚の生姜焼 胡瓜とわかめの酢物 吉野汁 白桃缶 	御飯 青椒牛肉絲 かとブロッコリーの和え物 味噌汁 パナナ 
間	ペアクリームワッフル 	バニラババロア 	七塔ゼリー 	チップスター 	豆乳アイス 	生クリームケーキ 	やわらかおかき えび 
夕	御飯 ホキの辛味焼 高野の含め煮 しその実和え 味噌汁 	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 赤魚の粕漬焼 ふきの煮物 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 	御飯 干草焼 里芋と貝柱の煮物 昆布豆 味噌汁 	御飯 かじきの香味焼 ところてん なめ茸おろし すまし汁 	御飯 蒸し鱈の醤油あんかけ いかと長ねぎのぬた らっきょう すまし汁 
	I補給 - 1412kcal たんぱく質 64.4g 脂質 31.4g 炭水化物 214.8g 食塩相当量 7.5g 0	I補給 - 1400kcal たんぱく質 64.2g 脂質 35.1g 炭水化物 200.0g 食塩相当量 5.8g 0	I補給 - 1366kcal たんぱく質 59.5g 脂質 30.0g 炭水化物 208.4g 食塩相当量 7.6g 0	I補給 - 1391kcal たんぱく質 64.6g 脂質 39.5g 炭水化物 186.3g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1428kcal たんぱく質 64.9g 脂質 31.8g 炭水化物 205.4g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1366kcal たんぱく質 56.5g 脂質 32.0g 炭水化物 206.0g 食塩相当量 6.0g 0	I補給 - 1436kcal たんぱく質 63.9g 脂質 29.9g 炭水化物 208.3g 食塩相当量 7.8g 0



2023年7月10日 ~ 2023年7月16日

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝	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 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 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 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 ブロッコリーのソテー和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	炒飯 春雨サラダ 中華スープ アロエシロップ漬	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	ロールソテー ミートローフ マセドアンスープ キウイフルーツ	御飯 エビカツ もやしの華風和え すまし汁 マンゴー缶	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
間	ラムネゼリー	ソファールレモン	パイ&マヨケーキ	アセロラゼリー	利休まんじゅう	ソフトサラダせんべい	ピーチフルーチェ
夕	御飯 ハバーグ おろしぼん酢 冬瓜と海老のくず煮 桜漬 味噌汁	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 鯖の香味焼き 野菜のおかか和え しば漬 味噌汁	御飯 かじきの葱味噌焼 菜の花のおひたし しその実漬 味噌汁	本日の選択食は A：麻婆茄子 B：焼売  御飯 中華風冷奴 たくあん わかめスープ です！お楽しみに♪	御飯 鱈の南蛮漬 れんこんの金平 つぼ漬 すまし汁	御飯 おからコロケ 南瓜のいとこ煮 青かっぱ漬 すまし汁
	I初* - 1369kcal たんぱく質 59.6g 脂質 33.4g 炭水化物 201.2g 食塩相当量 7.6g 0	I初* - 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初* - 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初* - 1396kcal たんぱく質 60.3g 脂質 34.7g 炭水化物 169.3g 食塩相当量 7.5g 0	I初* - 1409kcal たんぱく質 61.3g 脂質 28.4g 炭水化物 219.1g 食塩相当量 7.9g 0	I初* - 1390kcal たんぱく質 59.5g 脂質 22.0g 炭水化物 215.0g 食塩相当量 5.7g 0	I初* - 1369kcal たんぱく質 55.7g 脂質 26.5g 炭水化物 226.3g 食塩相当量 6.6g 0



2023年7月17日 ~ 2023年7月23日

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23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 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	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 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 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 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 若鶏の八幡巻 きゃべつのゆかり和え パイン缶	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	ローソク・チョコバナ フライドチキン ミネストローネ キウイフルーツ	御飯 ハンバーグとオリーブ かうのわさび和え 味噌汁 黄桃缶	御飯 鱈フライ ふきと薩摩揚げの金平 すまし汁 グレープフルーツ	御飯 八宝菜 春雨サラダ すまし汁 パイン缶
間	プリン	一口まんじゅうゆず	ミルクドーナツ	チョコレート	カクテルゼリー	カスタードケーキ	かっぱえびせん
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 ブロッコリーのオムレツ炒め しば漬 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	御飯 鯖の西京焼 野菜炒め 大根の梅香和え すまし汁	御飯 鯖のみりん醤油焼 さつまいもの甘煮 つぼ漬 沢煮椀	御飯 和風ロールキャベツ 大根と貝柱のサラダ 野沢菜漬 味噌汁	御飯 鯖の青じそ香味焼 炒り豆腐 わかめの磯漬 野菜椀
栄養	I初キ - 1382kcal たんぱく質 63.3g 脂質 23.4g 炭水化物 221.7g 食塩相当量 7.4g 0	I初キ - 1441kcal たんぱく質 59.6g 脂質 38.8g 炭水化物 209.2g 食塩相当量 7.8g 0	I初キ - 1434kcal たんぱく質 60.0g 脂質 32.8g 炭水化物 196.1g 食塩相当量 7.6g 0	I初キ - 1406kcal たんぱく質 61.9g 脂質 43.0g 炭水化物 171.1g 食塩相当量 6.6g 0	I初キ - 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初キ - 1364kcal たんぱく質 64.2g 脂質 28.6g 炭水化物 204.7g 食塩相当量 7.3g 0	I初キ - 1417kcal たんぱく質 63.0g 脂質 32.7g 炭水化物 211.5g 食塩相当量 7.2g 0











予定献立・調理名一覧表

常食

2023年7月31日 ~ 2023年8月6日

	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝	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 						
昼	ビビンバ丼 若鶏の二色巻き わかめスープ オレンジ 						
間	スイートポテト 						
夕	御飯 カレイのムニエル 小松菜とアサりの炒め煮 白菜漬 味噌汁 		0				

	1434kcal	0kcal	0kcal	0kcal	0kcal	0kcal	0kcal
I補キ -	1434kcal	0kcal	0kcal	0kcal	0kcal	0kcal	0kcal
たんぱく質	64.3g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g
脂質	35.2g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g
炭水化物	205.1g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g
食塩相当量	7.7g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g
	0	0	0	0	0	0	0