

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 	御飯 五目厚焼き玉子 なすとかぶのだし和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 生揚げの煮物 青梗菜の醤油漬 かつば漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 いわしの香梅煮 かぶのかにあんかけ 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 ウイナー入り厚巻卵 ひじきの煮物 味噌汁 カルシウムピーチ ヨーグルト 	御飯 オムレツ 大豆サラダ 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 だし巻の和風あんかけ いんげんのごま和え 味噌汁 カルシウムりんご ヨーグルト 
昼	ビビンバ丼 若鶏の二色巻き わかめスープ オレンジ 	冷やしたぬきうどん 豆腐の田楽 豚汁 グレープフルーツ 	御飯 カレイのみぞれ煮 さつまいもサラダ 味噌汁 フルーツカクテル 	サンドイッチ エビフライ マセドアンスープ アロエシロップ漬 	御飯 メンチカツ ゴーヤと竹輪の炒め煮 すまし汁 梨 	御飯 肉団子の甘酢あん キャベツの生姜醤油和え 味噌汁 マンゴー缶 	御飯 鯖のレモン照焼 さつまいも揚げのピリ辛煮 すまし汁 りんご 
間	スイートポテト 	ぶどうゼリー 	生チョコケーキ 	乳菓饅頭 	あんみつ 	抹茶水ようかん 	歌舞伎揚
夕	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 鯖の塩焼き 椎茸と胡瓜の和え物 高菜漬 味噌汁 	御飯 チキンチャップ 温泉卵 野沢菜漬 味噌汁 	御飯 干草焼 茄子の煮浸し そばの実なめこ すまし汁 	御飯 鯖の甘みそ漬 南瓜サラダ しば漬 沢煮椀 	御飯 すずきの柚子味噌焼 がんもの含め煮 かぶの大葉和え すまし汁 	御飯 回鍋肉 華風サラダ ザーサイ 五目スープ 
	I初弁 - 1434kcal たんぱく質 64.3g 脂質 35.2g 炭水化物 205.1g 食塩相当量 7.7g 0	I初弁 - 1356kcal たんぱく質 56.0g 脂質 30.5g 炭水化物 208.4g 食塩相当量 7.2g 0	I初弁 - 1432kcal たんぱく質 64.0g 脂質 32.8g 炭水化物 211.8g 食塩相当量 7.9g 0	I初弁 - 1362kcal たんぱく質 60.7g 脂質 33.6g 炭水化物 196.1g 食塩相当量 7.4g 0	I初弁 - 1441kcal たんぱく質 57.7g 脂質 28.3g 炭水化物 232.1g 食塩相当量 6.9g 0	I初弁 - 1424kcal たんぱく質 60.8g 脂質 31.4g 炭水化物 219.9g 食塩相当量 7.3g 0	I初弁 - 1439kcal たんぱく質 56.6g 脂質 30.2g 炭水化物 218.0g 食塩相当量 7.4g 0

2023年8月7日 ~ 2023年8月13日

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
朝	御飯 野菜巾着 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 いわしのかつお煮 茄子の煮びたし 味噌汁 白ぶどうジュース ヨーグルト 	御飯 納豆のしらす和え 小松菜のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 信田煮 いんげんのおかか和え 梅干し 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 目玉焼 小松菜のからし和え 味噌汁 かっぱ漬 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 野菜と卵の炒め煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 ハム入り野菜炒め アリの辛子酢味噌和え しそ昆布 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 デミグラスハンバーグ 大根と貝柱のサラダ 青菜のスープ 甘夏缶 	醤油ラーメン 焼餃子 胡瓜と蟹の酢の物 グレープフルーツ 	鰻にぎり寿司 鶏とオクラの天ぷら 宝玉寄せ すまし汁 フルーツ盛合せ 	ロールパン・チョコパン 白身魚のフリッター ミネストローネ キウイフルーツ 	ハヤシライス サラダ コンソメスープ バナナ 	御飯 唐揚げ ジャーマンポテト すまし汁 フルーツカクテル 	御飯 鱈の南蛮あんかけ 菜の花の菜種和え 沢煮椀 オレンジ 
間	すずかステラ	白いミルクプリン	ピーチショートケーキ	ミニエクレア	富士山ゼリー	やわらかおかきのり塩	ミルクドーナツ
夕	御飯 鱈のチリソース ひき肉入り野菜炒め 昆布豆 すまし汁 	御飯 豆腐と海老の塩炒め ふきと薩摩揚げの金平 桜漬 すまし汁 	御飯 カレーの唐揚五目あん 海老入りツナサラダ しば漬 かき玉汁 	御飯 かにたま もやしの華風炒め 味なす漬 すまし汁 	本日の選択食は A：野菜入り揚げ豆腐 B：炭火焼鳥(もも) 御飯 春菊と竹輪の辛子和え なめ茸おろし 味噌汁 です！お楽しみに♪ 	御飯 赤魚の煮付け ゴーヤチャンプル 長芋の和え物 すまし汁 	御飯 豚の生姜焼 小松菜のピリ辛和え しば漬 味噌汁 
	I初食 - 1389kcal たんぱく質 58.2g 脂質 32.7g 炭水化物 192.4g 食塩相当量 6.5g 0	I初食 - 1364kcal たんぱく質 61.2g 脂質 21.2g 炭水化物 223.9g 食塩相当量 7.3g 0	I初食 - 1420kcal たんぱく質 63.4g 脂質 30.9g 炭水化物 215.8g 食塩相当量 7.2g 0	I初食 - 1382kcal たんぱく質 60.2g 脂質 41.6g 炭水化物 186.1g 食塩相当量 7.9g 0	I初食 - 1441kcal たんぱく質 55.6g 脂質 39.4g 炭水化物 211.8g 食塩相当量 7.9g 0	I初食 - 1384kcal たんぱく質 64.2g 脂質 27.2g 炭水化物 196.3g 食塩相当量 6.1g 0	I初食 - 1409kcal たんぱく質 58.3g 脂質 31.5g 炭水化物 216.9g 食塩相当量 6.8g 0

2023年8月14日 ~ 2023年8月20日

	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
朝	御飯 厚焼き玉子 あさり大根 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 いわしの香梅煮 ほうれん草の菜種和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 五目大豆 小松菜とツナの炒め物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 肉詰めいなり 白菜の甘酢和え 味噌汁 ヨーグルト 	御飯 大根のそぼろ煮 長いもの梅しそ和え 味噌汁 ジョア ヨーグルト 	御飯 ニラの卵とじ 三色浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 けんちん煮 かぶのおかか和え 高菜漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	三色丼 パプリカのマリネ わかめスープ 洋梨缶 	冷やし中華 韓国風肉じゃが 三つ葉のごま和え バナナ 	御飯 コロック きんぴらごぼう すまし汁 りんご 	サンドイッチ ハンバーグオムライス かぼちゃのポタージュ 甘夏みかん缶 	桜海老ご飯 鮭の味噌バター焼 枝豆のみぞれ和え 味噌汁 梨 	御飯 ピーマンの肉詰め もずくの酢の物 すまし汁 黄桃缶 	御飯 ジャンボ焼売 菜の花の胡桃和え 味噌汁 バナナ 
間	いちごフルーチェ 	はちみつレモンゼリー 	チョコパイ 	ヨーグルトパバロア 	もみじまんじゅう 	くろ棒 	チーズもちせんべい 
夕	御飯 鮭の南部焼き 炊き合わせ あみ佃煮 のっぺい汁 	御飯 バーベキューチキン マカロニサラダ しば漬 味噌汁 	御飯 ほっけの一夜干し 豆腐とわかめのサラダ たくあん すまし汁 	御飯 鯖のみりん醤油漬 冬瓜のそぼろあん 赤かっぱ漬 味噌汁 	御飯 すき焼き煮 胡瓜とわかめの酢の物 あちゃら漬 すまし汁 	御飯 山芋の落とし揚げ なすといんげんの煮物 白菜の塩昆布和え 味噌汁 	御飯 鯖の甘みそ漬 うま塩キャベツ ところてん すまし汁 
	I初片 - 1404kcal たんぱく質 64.6g 脂質 31.7g 炭水化物 206.7g 食塩相当量 6.9g 0	I初片 - 1448kcal たんぱく質 63.3g 脂質 32.1g 炭水化物 205.0g 食塩相当量 7.9g 0	I初片 - 1367kcal たんぱく質 57.7g 脂質 32.5g 炭水化物 208.9g 食塩相当量 7.4g 0	I初片 - 1415kcal たんぱく質 59.2g 脂質 37.5g 炭水化物 202.9g 食塩相当量 7.4g 0	I初片 - 1407kcal たんぱく質 60.5g 脂質 27.0g 炭水化物 220.6g 食塩相当量 7.2g 0	I初片 - 1399kcal たんぱく質 55.4g 脂質 31.5g 炭水化物 219.0g 食塩相当量 6.8g 0	I初片 - 1410kcal たんぱく質 55.3g 脂質 32.8g 炭水化物 204.2g 食塩相当量 7.7g 0

2023年8月21日 ~ 2023年8月27日

	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
朝	御飯 ぜんまい煮 ハム入り野菜炒め 野沢菜漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 いわしのかつお煮 白菜のゆず香和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 納豆のシラス和え 切り干し大根の煮物 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 にしんの甘露煮 ふきのきんぴら しそ昆布 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 オムレツ ほうれん草のソテー 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 厚焼き玉子 里芋のそぼろ煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 炒り豆腐 スッキリとパスタのソテー 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 ホキのケイジャン焼 炒めなます 冬瓜のスープ アロエシロップ漬 	ジャージャー麺 えび海鮮餃子 たまごスープ オレンジ 	御飯 赤魚の味噌粕漬 ジャーマンポテト すまし汁 グレープフルーツ 	ロールパン・クリームパン チキンチーズ大葉巻 ミネストローネ りんご 	ドライカレー シーザーサラダ コンソメスープ キウイフルーツ 	御飯 ブルコギ 豆腐とわかめのサラダ 沢煮椀 グレープフルーツ 	御飯 鮭の塩麹レモン焼 白菜としめじのお浸し 卵スープ フルーツカクテル 
間	チョコレート	あんドーナツ	クリームチーズケーキ	ひとくち桃まん	日向夏ゼリー	プリン	三幸の海老せん
夕	御飯 牛肉と夏野菜の炒め物 南瓜の甘煮 桜漬 味噌汁 	御飯 かじきの幽庵焼き 茄子の揚げ浸し つぼ漬 すまし汁 	御飯 回鍋肉 洋風じゃが煮 野沢菜漬 味噌汁 	御飯 鱈の五目あんかけ 春雨サラダ 高菜漬 味噌汁 	本日の選択食は A: 焼き餃子 B: 海老のチリソース 御飯 トマトとカラの甘酢和え ザーサイ 中華スープ です！お楽しみに♪ 	御飯 めばるの煮付け いかの緑酢和え つぼ漬 すまし汁 	御飯 親子煮 冷奴 しその実漬 味噌汁 
	I初キ - 1444kcal たんぱく質 55.7g 脂質 39.9g 炭水化物 207.3g 食塩相当量 6.2g 0	I初キ - 1352kcal たんぱく質 64.1g 脂質 33.6g 炭水化物 188.8g 食塩相当量 7.5g 0	I初キ - 1437kcal たんぱく質 59.4g 脂質 33.6g 炭水化物 218.3g 食塩相当量 6.9g 0	I初キ - 1363kcal たんぱく質 64.0g 脂質 37.8g 炭水化物 169.5g 食塩相当量 7.4g 0	I初キ - 1449kcal たんぱく質 55.7g 脂質 40.5g 炭水化物 197.3g 食塩相当量 6.7g 0	I初キ - 1405kcal たんぱく質 63.6g 脂質 33.3g 炭水化物 203.0g 食塩相当量 6.6g 0	I初キ - 1377kcal たんぱく質 61.8g 脂質 32.9g 炭水化物 183.3g 食塩相当量 6.2g 0

2023年8月28日 ~ 2023年9月3日

	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)	
朝	御飯 切干大根煮 いんげんのおかか和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 目玉焼 ほうれん草のごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーの和風炒め 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 				
昼	御飯 豚のねぎ塩炒め 揚げ芋の甘辛煮 味噌汁 パイン缶 	あんかけ焼きそば かぶの梅肉和え 吉野汁 アロエシロップ漬 	ビビンバ丼 厚焼きたまご わかめスープ マンゴー缶 	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 				
間	とろける杏仁豆腐	カステラ	ソフールストロベリー	やわらかわらびもち				
夕	御飯 鱈の幽庵焼 温泉卵 桜漬 けんちん汁 	御飯 油淋鶏 ゴーヤチャンプル ごま高菜漬 味噌汁 	御飯 カレイの煮付け 竹輪と三つ葉の和え物 たくあん 味噌汁 	御飯 鮭のチャリ焼き うの花炒め あちゃら漬 味噌汁 				
	I補給 - 1431kcal たんぱく質 59.8g 脂質 33.4g 炭水化物 212.7g 食塩相当量 6.7g 0	I補給 - 1443kcal たんぱく質 63.1g 脂質 35.4g 炭水化物 211.1g 食塩相当量 7.5g 0	I補給 - 1356kcal たんぱく質 62.4g 脂質 32.2g 炭水化物 198.9g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1362kcal たんぱく質 63.6g 脂質 36.5g 炭水化物 177.1g 食塩相当量 7.5g 0	I補給 - 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 食塩相当量 0.0g 0	I補給 - 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 食塩相当量 0.0g 0	I補給 - 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 食塩相当量 0.0g 0	