

							令和04年07月01日(金)	令和04年07月02日(土)	令和04年07月03日(日)				
朝							食パン スプレッド(いちご) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 小松菜のゆば和え ジョア	御飯 味噌汁(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のカニカマ和え ヨーグルト				
	昼							御飯 清汁(トロ昆布・春菊) フライ盛合わせ さつまいも甘露煮 もやしとほうれん草のサラダ	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 大根のコンソメ煮 かぼちゃサラダ	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カブラワーとしめじのカレーソーテー 白菜のナムル			
		おやつ							ドームケーキ	酒饅頭	カステラ		
		夕							炊き込みご飯 味噌汁(冬瓜・青菜) 豆腐の和風ステーキ 小松菜の酢の物 フルーツ(パイン缶)	御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 海老焼売 煮豆(うぐいす豆)	御飯 清汁(ツミレ・サヤ) 鯖の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー		
栄養価									エネルギー	1535kcal	エネルギー	1521kcal	エネルギー
							蛋白質	47.1g	蛋白質	63.3g	蛋白質	53.5g	
							脂質	35.8g	脂質	39.9g	脂質	31.5g	
							食塩	7.7g	食塩	7.5g	食塩	7.7g	

	令和04年07月04日(月)		令和04年07月05日(火)		令和04年07月06日(水)		令和04年07月07日(木)		令和04年07月08日(金)		令和04年07月09日(土)		令和04年07月10日(日)	
朝	食パン スプレッド(ブルーベリー) コーンスープ アスパラとしめじのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳		御飯 味噌汁(白菜・葉) 和風チャンプル 大根のごま和え ヨーグルト		御飯 味噌汁(ツミレ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア		食パン スプレッド(アブリコット) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(白桃缶) 牛乳		御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 ジョア		御飯 味噌汁(豆腐・万葱) 鶏団子の煮物 ほうれん草の胡麻マヨ和え ヤクルト		食パン スプレッド(りんご) クリームポターージュ ブロッコリーのサウサンサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	
昼	ミートスパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(パイン缶)		チキンカレー コンソメスープ(人参・青菜) ブロッコリーのレモン和え フルーツ(リンゴ缶)		御飯 オニオンスープ かじきのマヨネーズ焼き 白滝と木耳の炒め 大根とハムのサラダ		☆七夕☆ 七夕そうめん かき揚げ・いとより天 オクラのポン酢和え フルーツ(オレンジ)		御飯 コンソメスープ(白菜・カイワレ) 白身魚のマスタード焼き スパニッシュオムレツ 菜の花の和え物		ピラフ クリームシチュー イタリアンサラダ フルーツ(マンゴー)		御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え	
おやつ	そば饅頭		チョコパン		クリームパン		上用饅頭		ソフトサラダ		抹茶ワッフル		フルーチェ	
夕	御飯 味噌汁(モヤシ・葉) 鶏肉の治部煮 えびとキャベツの炒め いちごゼリー		御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 フルーツ(カクテル缶)		御飯 コンソメスープ(ジャガイモ・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのペーコンソテー フルーツ(黄桃缶)		キャロットライス コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜) スペイン風オムレツ コールスローサラダ フルーツ(リンゴ缶)		御飯 ワカメスープ 豚キムチ炒め ほうれん草とイカの醤油和え フルーツ(白桃缶)		御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの柚庵焼き ごぼうとチキンの和風サラダ 煮豆(黒豆)		御飯 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 フルーツ(黄桃缶)	
栄	エネルギー	1441kcal	エネルギー	1451kcal	エネルギー	1395kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1574kcal
養	蛋白質	55.1g	蛋白質	52.9g	蛋白質	49.3g	蛋白質	56.7g	蛋白質	65.7g	蛋白質	51.9g	蛋白質	61.3g
価	脂質	32.8g	脂質	35.6g	脂質	34.8g	脂質	46.5g	脂質	45.7g	脂質	41.6g	脂質	49g
	食塩	7.6g	食塩	8g	食塩	8.3g	食塩	7.6g	食塩	7.6g	食塩	7.8g	食塩	7.7g

	令和04年07月11日(月)	令和04年07月12日(火)	令和04年07月13日(水)	令和04年07月14日(木)	令和04年07月15日(金)	令和04年07月16日(土)	令和04年07月17日(日)							
朝	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き カリフラワーのマヨサラダ ジョア	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 炒り豆腐 畑菜とキノコのマヨ和え ジョア	御飯 味噌汁(かぼちゃ・万能) 厚揚げのそぼろ炒め 春菊の和え物 ジョア	食パン スプレッド(いちご) スクランブルエッグ 牛蒡のサラダ フルーツ(カクテル缶) 牛乳	御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鱈の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ジョア	御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの炒め煮 カリフラワーの梅おかか和え ヤクルト	食パン スプレッド(ブルーベリー) ウインナーとキャベツソテー マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳							
昼	御飯 コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ ツナポテト カラフルサラダ	御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 二色焼売 いんげんとささみのマヨ和え	御飯 味噌汁(サツマ芋・万能) 鮭のキノコあんかけ 茄子の揚げ煮 キャベツのからし和え	えだ豆ご飯 清汁(アサリ・ネギ) 肉じゃが 白和え フルーツ(マンゴー缶)	カニ風味丼 味噌汁(エノキ・コマツナ) もやしのピリ辛炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 コンソメスープ(えのき・万能) 鶏肉のピカタ 小松菜ソテー カリフラワーのフレンチ和え	御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の葱焼き 畑菜の煮びたし れんこんとひじきのごまサラダ							
おやつ	シュークリーム	かすてら饅頭	エクレア	炭酸饅頭	プリン	クリームサンド	和のパンケーキ							
夕	御飯 つみれ汁 厚揚げとえびの旨煮 ほうれん草の和え物 フルーツ(カクテル缶)	御飯 清汁(ネギ・人参) さけの味噌焼き 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆	御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカッタゼリー	御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) ほきの南蛮漬け 里芋の煮物 杏仁豆腐	御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ さつま芋のオレンジ煮 マスカッタゼリー	御飯 オニオンスープ ミートローフ かぶのくずあん フルーツ(黄桃缶)	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 いちごゼリー							
栄	エネルギー	1452kcal	エネルギー	1443kcal	エネルギー	1577kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1433kcal	エネルギー	1404kcal	エネルギー	1556kcal
養	蛋白質	58.5g	蛋白質	59g	蛋白質	63.1g	蛋白質	59.5g	蛋白質	58.8g	蛋白質	55.2g	蛋白質	57.6g
価	脂質	39.5g	脂質	35.8g	脂質	44g	脂質	42g	脂質	29.5g	脂質	36.2g	脂質	45.8g
	食塩	7.5g	食塩	7.5g	食塩	7.3g	食塩	8g	食塩	7.3g	食塩	7.9g	食塩	7.9g

	令和04年07月18日(月)		令和04年07月19日(火)		令和04年07月20日(水)		令和04年07月21日(木)		令和04年07月22日(金)		令和04年07月23日(土)		令和04年07月24日(日)	
朝	御飯 味噌汁(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヤクルト		御飯 味噌汁(揚げ・エリンギ) 豚挽肉とかぶの煮物 里芋の胡麻マヨ和え ヨーグルト		食パン スプレッド(アプrikott) スナッフエントウとペーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(カクテル缶) 牛乳		御飯 味噌汁(揚げ・葉) かぶと鶏肉の煮物 オクラのポン酢和え ヨーグルト		御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのわさびマヨネーズ和え ヤクルト		食パン スプレッド(チョコ) ミネストローネ ブロッコリーとエビのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳		御飯 味噌汁(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト	
昼	御飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼう 小松菜のわさびマヨネーズ和え		御飯 味噌汁(白菜・シロナ) 赤魚の揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢		☆中華ランチ☆ 冷やし中華 焼き餃子 杏仁豆腐		牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のお浸し 抹茶ババロア		御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき キャベツのサウザン和え		☆土用の丑☆ うなぎ丼 清汁(花麩・葉) 高野豆腐と冬瓜の煮物 フルーツ(ミカン缶)		野菜カレー コンソメスープ(コーン・青菜) とんかつ タマゴサラダ	
おやつ	まがりせんべい		ヘアクリームワッフル		味噌饅頭		メロンパン		レモンケーキ		バームロール		羊羹	
夕	御飯 清汁(花麩・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 フルーツ(ミカン缶)		ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 きんぴられんこん 青りんごゼリー		御飯 味噌汁(里芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 ピーチゼリー		御飯 コンソメスープ(白菜・人参) メルルーサのムニエル 車麩の煮物 煮豆(黒豆)		御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(みかん缶)		御飯 清汁(素麺・シロナ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 煮豆(白花豆)		いなり寿司 清汁(ツミレ・畑菜) 冬瓜のくず煮 ほうれん草のおかか和え	
栄	エネルギー	1475kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1463kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1513kcal	エネルギー	1516kcal	エネルギー	1504kcal
養	蛋白質	59.1g	蛋白質	55.9g	蛋白質	60.3g	蛋白質	57.2g	蛋白質	50g	蛋白質	64.7g	蛋白質	48.4g
価	脂質	42.3g	脂質	44.4g	脂質	34.1g	脂質	40.1g	脂質	51.2g	脂質	44.2g	脂質	41.4g
	食塩	7.7g	食塩	8g	食塩	8.1g	食塩	7.7g	食塩	7.7g	食塩	7.6g	食塩	8.5g

	令和04年07月25日(月)	令和04年07月26日(火)	令和04年07月27日(水)	令和04年07月28日(木)	令和04年07月29日(金)	令和04年07月30日(土)	令和04年07月31日(日)							
朝	御飯 味噌汁(アサリ・万能) 卵とじ いんげんの柑橘和え ヨーグルト	食パン スプレッド(いちご) ほうれん草とあさりのバターソテー ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 春菊のマヨ和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶのゆかり和え ヤクルト	食パン スプレッド(アプロコット) ミートボール 大根サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 春菊の和え物 ヤクルト							
昼	御飯 コンソメスープ(シロネ・豚挽肉) 白身魚のトマトソースがけ きのこソテー 白菜とチキンのサウザンサラダ	きつねそば(冷) ちくわ磯辺天 白菜の辛子和え	御飯 味噌汁(ワカメ・葉) 魚と野菜の吹き寄せ煮 人参しりしり とろろ	ビビンバ わかめスープ チヂミ風 青りんごゼリー	御飯 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) 鮭のチャンチャン焼き さつま揚げと蕪の煮物 人参サラダ	御飯 清汁(花麩・サヤ) 鶏の味噌マヨ焼き レンコンの炒め旨煮 ブロッコリーとハムのフレンチサラダ	☆リクエストメニュー☆ 赤飯 味噌汁(ネギ・なめこ) 豚肉ともやしの塩麴炒め 厚焼き卵 小松菜のお浸し							
おやつ	ハッピーターン	スイスロール	どら焼き	ぼたぼた焼き	黒糖饅頭	たいやき	ストロベリーケーキ							
夕	御飯 中華スープ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 フルーツ(マンゴー缶)	御飯 中華スープ(卵・パセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル いちごプリン	チャーハン 中華スープ(ネギ・木耳) 海老と卵のチリソース マンゴープリン	御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ 小松菜と挽肉の炒め物 煮豆(うぐいす豆)	御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 山菜の含め煮 フルーツ(りんご缶)	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(黄桃缶)	御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け えびとインゲンの塩炒め いちごババロア							
栄	エネルギー	1472kcal	エネルギー	1476kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1485kcal	エネルギー	1464kcal	エネルギー	1469kcal	エネルギー	1482kcal
養	蛋白質	63.7g	蛋白質	57.7g	蛋白質	65.4g	蛋白質	53.5g	蛋白質	58.2g	蛋白質	57.7g	蛋白質	56.2g
価	脂質	39.1g	脂質	47.9g	脂質	37.4g	脂質	39.5g	脂質	41.3g	脂質	38.3g	脂質	41.3g
	食塩	7.5g	食塩	8.3g	食塩	7.8g	食塩	7.4g	食塩	7.5g	食塩	7.7g	食塩	8.2g

