

								令和05年07月01日(土)		令和05年07月02日(日)	
朝								御飯	食パン		
								味噌汁(高野豆腐・葱)	スプレッド(いちご)		
								挽肉と青菜の炒め	ほうれん草とあさりのバターソ		
								ポテトサラダ	ブロッコリーとツナのサラダ		
昼								ヨーグルト	フルーツ(カクテル)		
									牛乳		
								御飯	親子丼		
								清汁(花麩・サヤ)	清汁(ネギ・ワカメ)		
おやつ								鶏の味噌マヨ焼き	きざみ昆布の煮物		
								レンコンの炒め旨煮	かぶサラダ		
								ブロッコリーとハムのフレンチサ			
								コアラのマーチ	ソフトサラダ		
夕								御飯	御飯		
								清汁(花麩・サヤ)	清汁(素麺・青菜)		
								ぶりの香味焼き	カレーの胡麻焼き		
								里芋の含め煮	揚げだし豆腐		
栄養価								煮豆(白花豆)	フルーツ(りんご缶)		
								エネルギー	1500kcal	エネルギー	1448kcal
								蛋白質	59.1g	蛋白質	57.5g
								脂質	44g	脂質	46.2g
							食塩	7.7g	食塩	8.1g	

	令和05年07月03日(月)	令和05年07月04日(火)	令和05年07月05日(水)	令和05年07月06日(木)	令和05年07月07日(金)	令和05年07月08日(土)	令和05年07月09日(日)							
朝	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 小松菜の醤油和え ヤクルト	御飯 味噌汁(白菜・葉) 和風チャンプル 春菊のマヨ和え ジョア	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(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 春菊の和え物 ヨーグルト	食パン スプレッド(アピコット) 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(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(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のカニカマ和え ヤクルト							
昼	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鱈の菜種焼き 畑菜の煮びたし 人参サラダ	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)	牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のお浸し フルーツ(マンゴー缶)	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 ポークビーンズ かぼちゃサラダ	☆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)	そばろ井 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 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 白菜のナムル							
おやつ	カスタードケーキ	まがりせんべい	クリームサンド	ぼたぼた焼き	バームロール	紫いも羊羹	チョコパン							
夕	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 いちごゼリー	御飯 コンソメスープ(ジャガイモ・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのベーコンソテー フルーツ(マンゴー缶)	御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ 茄子の柚子味噌がけ マスカットゼリー	ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 きんぴられんこん フルーツ(白桃缶)	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 煮豆(うぐいす豆)	御飯 中華スープ(卵・パセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル フルーツ(リンゴ缶)	御飯 清汁(ツメ・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	1559kcal	エネルギー	1430kcal	エネルギー	1664kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1474kcal	エネルギー	1531kcal	エネルギー	1441kcal
	蛋白質	54.2g	蛋白質	49.4g	蛋白質	61.9g	蛋白質	61.9g	蛋白質	60g	蛋白質	62.1g	蛋白質	52.6g
	脂質	51.7g	脂質	37.6g	脂質	62.9g	脂質	49.8g	脂質	45.7g	脂質	42.9g	脂質	32.4g
	食塩	7.9g	食塩	7.6g	食塩	7.4g	食塩	8.1g	食塩	7.3g	食塩	6.8g	食塩	7.7g

	令和05年07月10日(月)	令和05年07月11日(火)	令和05年07月12日(水)	令和05年07月13日(木)	令和05年07月14日(金)	令和05年07月15日(土)	令和05年07月16日(日)							
朝	御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのおかかマヨネーズ和え ヤクルト	食パン スプレッド(りんご) クリームポタージュ ブロッコリーのサウサンサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 ヤクルト	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	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(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き カリフラワーのゆずしょうゆ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(ツレ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア							
昼	御飯 味噌汁(芋・葉) 魚と野菜の吹き寄せ煮 とろろ 抹茶ババロア	御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え	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	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	梅しらすご飯 清汁(アサリ・ネギ) 肉じゃが 白和え ピーチゼリー	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 コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ) タンドリーチキン じゃがいものたらこマヨ和え 春雨とツナのサラダ							
おやつ	味噌饅頭	焼きドーナツ	炭酸饅頭	上用饅頭	星たべよ	プリン	どら焼き							
夕	御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー缶)	御飯 味噌汁(里芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 フルーツ(カクテル缶)	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 杏仁豆腐	御飯 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) メルルーサのムニエル 車麩の煮物 煮豆(うぐいす豆)	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 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(マンゴー缶)	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 フルーツ(りんご缶)							
栄養価	エネルギー	1447kcal	エネルギー	1576kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1424kcal	エネルギー	1525kcal	エネルギー	1403kcal	エネルギー	1458kcal
	蛋白質	50.9g	蛋白質	62.4g	蛋白質	64.7g	蛋白質	58.7g	蛋白質	60.1g	蛋白質	55.6g	蛋白質	58.3g
	脂質	38.3g	脂質	46.9g	脂質	44.3g	脂質	28.4g	脂質	49g	脂質	34.7g	脂質	34.9g
	食塩	7.4g	食塩	7.9g	食塩	7.5g	食塩	7.2g	食塩	9.2g	食塩	7.6g	食塩	8.1g

	令和05年07月17日(月)	令和05年07月18日(火)	令和05年07月19日(水)	令和05年07月20日(木)	令和05年07月21日(金)	令和05年07月22日(土)	令和05年07月23日(日)							
朝	食パン スプレッド(アプリコット) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヨーグルト	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	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(いちご) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(マンゴー缶) 牛乳	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	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	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)	冷やしきつねそば ミートボール フルーツ(黄桃缶)	御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の葱焼き さつま揚げと蕪の煮物 れんこんとひじきのごまサ	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	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	かニ風味丼 味噌汁(エノキ・コマツナ) 高野豆腐と冬瓜の煮物 カリフラワーのレモン和え	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							
おやつ	おはぎ	そば饅頭	和のパンケーキ	マドレーヌ	ドームケーキ	かすてら饅頭	メロンパン							
夕	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 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 ピーチゼリー	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	御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー	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 清汁(素麺・シロ) 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(ツレ・畑菜) 冬瓜のくず煮 ほうれん草のおかか和え							
栄養 価	エネルギー	1518kcal	エネルギー	1381kcal	エネルギー	1516kcal	エネルギー	1513kcal	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1390kcal	エネルギー	1380kcal
	蛋白質	53.9g	蛋白質	58g	蛋白質	55.6g	蛋白質	58.2g	蛋白質	48.1g	蛋白質	57.3g	蛋白質	55.4g
	脂質	40g	脂質	23.9g	脂質	44.5g	脂質	39.3g	脂質	35.9g	脂質	30.1g	脂質	32.7g
	食塩	6.8g	食塩	9.4g	食塩	7.8g	食塩	6.9g	食塩	7.4g	食塩	7.9g	食塩	8.2g

	令和05年07月24日(月)	令和05年07月25日(火)	令和05年07月26日(水)	令和05年07月27日(木)	令和05年07月28日(金)	令和05年07月29日(土)	令和05年07月30日(日)							
朝	食パン スプレッド(アプロコット) スナップエンドウとベーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	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	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(ブルーベリー) コーンスープ カリフラワーとしめじのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	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	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 小松菜のごま和え ヨーグルト	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 ヤクルト							
昼	タンメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	御飯 コンソメスープ(シロナ・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	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 豚肉ともやしの塩麹炒め 炊き合わせ 小松菜の辛子マヨ和え	御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 二色焼売 いんげんとツナのマヨ和え	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 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	☆土用の丑☆ 穴子ちらし 味噌汁(白菜・シロナ) チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢							
おやつ	黒糖饅頭	ハッピーターン	酒まんじゅう	水まんじゅう	スイスロール	クリームパン	チョコパイ							
夕	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 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 味噌汁(豆苗・豆腐) 白身魚のフライ 里芋のにっころがし 青りんごゼリー	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 煮豆(白花豆)	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 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 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							
栄養 価	エネルギー	1452kcal	エネルギー	1489kcal	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1491kcal	エネルギー	1477kcal	エネルギー	1396kcal
	蛋白質	56g	蛋白質	62.8g	蛋白質	59.8g	蛋白質	55.9g	蛋白質	53.2g	蛋白質	55.3g	蛋白質	54.9g
	脂質	37g	脂質	41.7g	脂質	44.6g	脂質	45.5g	脂質	41.7g	脂質	38.8g	脂質	30.8g
	食塩	7.8g	食塩	7.9g	食塩	8.3g	食塩	8.2g	食塩	7.5g	食塩	8.2g	食塩	8.5g

