

		令和05年08月01日(火)	令和05年08月02日(水)	令和05年08月03日(木)	令和05年08月04日(金)	令和05年08月05日(土)	令和05年08月06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	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 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(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(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(麩・畑菜) 鱈の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ジョア						
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	親子丼 清汁(ネギ・ワカメ) きざみ昆布の煮物 かぶサラダ	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	御飯 わかめスープ 鱈の南蛮漬け 茄子の揚げ煮 キャベツのからし和え	牛丼 味噌汁(玉ねぎ・葉) 白菜のお浸し フルーツ(マンゴー缶)	そばろ丼 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						
おやつ		カスタードケーキ	ソフトサラダ	コアラのマーチ	まがりせんべい	クリームサンド	紫いも羊羹						
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 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 フルーツ(りんご缶)	御飯 清汁(コーン・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 煮豆(白花豆)	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(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	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)						
栄養 価		エネルギー	1559kcal	エネルギー	1448kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1367kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1531kcal
		蛋白質	54.2g	蛋白質	57.5g	蛋白質	59g	蛋白質	50.5g	蛋白質	54.6g	蛋白質	62.1g
		脂質	51.7g	脂質	46.2g	脂質	44.2g	脂質	32.5g	脂質	46.4g	脂質	42.9g
		食塩	7.9g	食塩	8.1g	食塩	7.7g	食塩	7.8g	食塩	7.4g	食塩	6.8g

	令和05年08月07日(月)	令和05年08月08日(火)	令和05年08月09日(水)	令和05年08月10日(木)	令和05年08月11日(金)	令和05年08月12日(土)	令和05年08月13日(日)							
朝	食パン スプレッド(アブリコット) 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(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 春菊の和え物 ヤクルト	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	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(アブリコット) スナッフエント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(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・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							
昼	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 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	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 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	醤油ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カフラワーとしめじのカレーソ 白菜のナムル	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							
おやつ	バームロール	ぼたぼた焼き	チョコパン	上用饅頭	黒糖饅頭	プリン	味噌饅頭							
夕	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	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(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ラ	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 ピーチゼリー	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(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 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー缶)							
栄養価	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1401kcal	エネルギー	1464kcal	エネルギー	1408kcal	エネルギー	1447kcal
	蛋白質	66.2g	蛋白質	59.7g	蛋白質	48.1g	蛋白質	56.8g	蛋白質	57.3g	蛋白質	55.7g	蛋白質	50.9g
	脂質	51.2g	脂質	48.7g	脂質	36.6g	脂質	26.9g	脂質	37.5g	脂質	31.2g	脂質	38.3g
	食塩	6.3g	食塩	8g	食塩	8g	食塩	7.1g	食塩	7.1g	食塩	8.1g	食塩	7.4g

	令和05年08月14日(月)	令和05年08月15日(火)	令和05年08月16日(水)	令和05年08月17日(木)	令和05年08月18日(金)	令和05年08月19日(土)	令和05年08月20日(日)							
朝	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(白菜・青菜) 炒り豆腐 畑菜とキノコのマヨ和え ヤクルト	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	食パン スプレッド(アピコット) 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(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(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(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト							
昼	コーンご飯 清汁(アサリ・ネギ) 肉じゃが 白和え ピーチゼリー	きつねうどん(冷) ミートボール フルーツ(黄桃缶)	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	御飯 味噌汁(白菜・シロ) 手作りチーズつくね チキンともやしの炒め オクラのポン酢和え	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 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	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	星たべよ	チョコパイ	どら焼き	おはぎ	ところてん	和のパンケーキ	メロンパン							
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 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)	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 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 煮豆(うぐいす豆)	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 煮豆(うぐいす豆)	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							
栄養 価	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1363kcal	エネルギー	1418kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1385kcal	エネルギー	1498kcal	エネルギー	1380kcal
	蛋白質	59.2g	蛋白質	51.5g	蛋白質	56g	蛋白質	69.1g	蛋白質	55.9g	蛋白質	57.1g	蛋白質	55.4g
	脂質	49g	脂質	27g	脂質	32.4g	脂質	45.2g	脂質	28.4g	脂質	44.1g	脂質	32.7g
	食塩	7.8g	食塩	8.9g	食塩	7.6g	食塩	7.9g	食塩	8.9g	食塩	7.6g	食塩	8.2g

	令和05年08月21日(月)	令和05年08月22日(火)	令和05年08月23日(水)	令和05年08月24日(木)	令和05年08月25日(金)	令和05年08月26日(土)	令和05年08月27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(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(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	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(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							
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	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 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー	焼きそば ポテト・唐揚げ コールスロー フルーツ(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サンサラダ	御飯 味噌汁(豆腐・葉) 豚肉ともやしの塩麴炒め 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							
おやつ	ドームケーキ	かすてら饅頭	焼きドーナツ	水まんじゅう	ハッピーターン	酒まんじゅう	マドレーヌ							
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 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え	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 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)	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)							
栄養 価	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1518kcal	エネルギー	1512kcal	エネルギー	1615kcal	エネルギー	1475kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1544kcal
	蛋白質	48.1g	蛋白質	59.4g	蛋白質	61g	蛋白質	58.3g	蛋白質	62.8g	蛋白質	59.8g	蛋白質	56.7g
	脂質	35.9g	脂質	39.4g	脂質	40.3g	脂質	44.2g	脂質	40.2g	脂質	43.1g	脂質	48.4g
	食塩	7.4g	食塩	8.4g	食塩	7.3g	食塩	9.2g	食塩	7.9g	食塩	8.3g	食塩	8.3g

	令和05年08月28日(月)	令和05年08月29日(火)	令和05年08月30日(水)	令和05年08月31日(木)									
朝	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(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	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									
昼	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	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	☆リクエストメニュー☆ ちらし寿司 つみれ汁 春菊のお浸し いちごゼリー									
おやつ	スイスロール	クリームパン	炭酸饅頭	ショートケーキ									
夕	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 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(豆腐・オクラ) さわらの塩焼き ごぼうとチキンの和風サラダ 煮豆(黒豆)									
栄養価	エネルギー	1491kcal	エネルギー	1477kcal	エネルギー	1511kcal	エネルギー	1622kcal					
	蛋白質	53.2g	蛋白質	55.3g	蛋白質	54.9g	蛋白質	57.7g					
	脂質	41.7g	脂質	38.8g	脂質	41.4g	脂質	46.6g					
	食塩	7.5g	食塩	8.2g	食塩	7.7g	食塩	8.2g					