

	令和06年07月01日(月)	令和06年07月02日(火)	令和06年07月03日(水)	令和06年07月04日(木)	令和06年07月05日(金)	令和06年07月06日(土)	令和06年07月07日(日)
朝	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶの青じそ和え ヤクルト	食パン スプレッド(アプレコト) 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(麩・畑菜) 鱈の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ヨーグルト	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(いちご) スクランブルエッグ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 小松菜のごま和え ヤクルト	御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんと冬瓜の煮物 卵の花 ヤクルト
昼	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん かぶの青じそ和え 白菜のナムル	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	天津井 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 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の味噌煮 さつま揚げと蕪の煮物 れんこんとひじきのごまサラ	塩ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	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	☆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)
おやつ	焼きドーナツ	ハッピーターン	どら焼き	かすてら饅頭	ちょぼちょぼクッキー	ソフトサラダ	水まんじゅう
夕	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ぶりの香味焼き 茄子の炒め煮 キャベツのからし和え	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・ワカメ) たらの煮付け 小松菜と挽肉の炒め物 フルーツ(りんご缶)	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(里芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 フルーツ(白桃缶)	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)	御飯 清汁(ツメ・サヤ) 鯖の葱焼き 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 1401kcal 蛋白質 53g 脂質 37.6g 食塩相当 8.2g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 61.6g 脂質 48.4g 食塩相当 6.6g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 62g 脂質 40.5g 食塩相当 7.9g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 62.9g 脂質 42.3g 食塩相当 8.6g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 62.9g 脂質 44.1g 食塩相当 8.1g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 57.1g 脂質 29.6g 食塩相当 7.8g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 58.7g 脂質 45.9g 食塩相当 8.5g

	令和06年07月08日(月)	令和06年07月09日(火)	令和06年07月10日(水)	令和06年07月11日(木)	令和06年07月12日(金)	令和06年07月13日(土)	令和06年07月14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(白菜・葉) 和風チャンプル 春菊のマヨ和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの炒め煮 カフラワーの梅おかか和え 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 牛蒡のサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳	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(揚げ・サヤ) 鶏団子の煮物 キャベツの和え物 ヤクルト	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							
昼	御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 鶏肉のごま味噌焼き 五目ひじき キャベツのサウサン和え	御飯 コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ じゃがいものたらこマヨ和え 春雨とツナのサラダ	そばろ丼 清汁(ネギ・ワカメ) 牛ごぼう かぶサラダ	焼きそば コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(マンゴー缶)	御飯 コンソメスープ(シロナ・豚挽肉) 白身魚のトマト煮 きのこソテー 小松菜の辛子マヨ和え	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 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							
おやつ	ドームケーキ	そば饅頭	味噌饅頭	ロアンヌ	クリームサンド	おはぎ	星たべよ							
夕	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 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	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	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 味噌汁(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ かぶの煮物 いちごゼリー	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 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	1538kcal	エネルギー	1507kcal	エネルギー	1448kcal	エネルギー	1512kcal	エネルギー	1449kcal	エネルギー	1484kcal	エネルギー	1557kcal
	蛋白質	59.1g	蛋白質	51.1g	蛋白質	51.6g	蛋白質	55.6g	蛋白質	49.2g	蛋白質	56.9g	蛋白質	67.6g
	脂質	38.6g	脂質	36.9g	脂質	39.6g	脂質	47.1g	脂質	45.2g	脂質	38.5g	脂質	56.5g
	食塩相当	7.8g	食塩相当	7.2g	食塩相当	8g	食塩相当	8.6g	食塩相当	7.6g	食塩相当	8.8g	食塩相当	7.4g

	令和06年07月15日(月)	令和06年07月16日(火)	令和06年07月17日(水)	令和06年07月18日(木)	令和06年07月19日(金)	令和06年07月20日(土)	令和06年07月21日(日)							
朝	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(高野豆腐・葱) 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ ヨーグルト	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(豆腐・万葱) 卵と野菜のソテー ほうれん草の胡麻マヨ和え 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(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	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							
昼	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 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	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	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 味噌汁(サツマ芋・万能) 鱈のキノコあんかけ えびとインゲンの塩炒め 菜の花のマヨ和え	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	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)							
おやつ	チョコパン	コアラのマーチ	酒まんじゅう	黒糖饅頭	和のパンケーキ	まがりせんべい	マドレーヌ							
夕	カニ風味丼 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 清汁(コーン・サヤ) 白身魚の甘酢あんかけ 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 ブロッコリーのベーコンソテー フルーツ(マンゴー缶)	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 味噌汁(豆腐・葉) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 海老焼売 白菜とチキンのサウサンサラダ	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 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	1509kcal	エネルギー	1491kcal	エネルギー	1494kcal	エネルギー	1471kcal	エネルギー	1565kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1473kcal
	蛋白質	59.2g	蛋白質	56.6g	蛋白質	45.7g	蛋白質	50g	蛋白質	61.6g	蛋白質	63.9g	蛋白質	51.2g
	脂質	41.5g	脂質	42g	脂質	33.2g	脂質	34.9g	脂質	53.4g	脂質	39.4g	脂質	37.8g
	食塩相当	8.3g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.9g	食塩相当	8g	食塩相当	8.5g	食塩相当	7.7g

	令和06年07月22日(月)	令和06年07月23日(火)	令和06年07月24日(水)	令和06年07月25日(木)	令和06年07月26日(金)	令和06年07月27日(土)	令和06年07月28日(日)							
朝	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(アプリコット) 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(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(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(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(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト	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							
昼	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 カラフルサラダ	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(りんご缶)	☆土用の丑☆ うなぎ井or焼肉井 清汁(花麩・葉) 高野豆腐と冬瓜の煮物 フルーツ(ミカン缶)	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	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 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ きざみ昆布の煮物 小松菜のわさびマヨネーズ和え							
おやつ	チョコパイ	バウムクーヘン	抹茶水まんじゅう	炭酸饅頭	プリン	カスタードケーキ	上用饅頭							
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 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)	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 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー	御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 冬瓜のくず煮 煮豆(白花豆)	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)	いなり寿司 清汁(ツミレ・畑菜) 山菜の含め煮 ほうれん草のおかか和え							
栄養価	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1499kcal	エネルギー	1477kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1481kcal	エネルギー	1473kcal
	蛋白質	59.3g	蛋白質	59.7g	蛋白質	52.9g	蛋白質	65.3g	蛋白質	59.8g	蛋白質	62.8g	蛋白質	52.3g
	脂質	44.3g	脂質	43.3g	脂質	44g	脂質	43.6g	脂質	44g	脂質	37.9g	脂質	39.8g
	食塩相当	8.9g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.6g	食塩相当	9.5g

	令和06年07月29日(月)	令和06年07月30日(火)	令和06年07月31日(水)										
朝	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(豆腐・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(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										
昼	御飯 味噌汁(白菜・シロナ) ホキの揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢	御飯 コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ) タンドリーチキン ツナポテト 大根とハムのサラダ	☆ご当地メニュー☆ 冷やし中華 焼き餃子 杏仁豆腐										
おやつ	ぼたぼた焼き	レモンケーキ	ブルーベリーケーキ										
夕	御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ 茄子の揚げ煮 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(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	1487kcal	エネルギー	1412kcal	エネルギー	1621kcal							
	蛋白質	57.3g	蛋白質	54.6g	蛋白質	54.1g							
	脂質	44.8g	脂質	37.1g	脂質	50.5g							
	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.8g	食塩相当	8.6g							

