

		令和07年07月01日(火)	令和07年07月02日(水)	令和07年07月03日(木)	令和07年07月04日(金)	令和07年07月05日(土)	令和07年07月06日(日)						
朝		御飯	食パン	御飯	御飯	食パン	御飯						
		味噌汁(玉葱・ワカメ)	スプレッド(いちご)	味噌汁(揚げ・サヤ)	味噌汁(揚げ・葉)	スプレッド(りんご)	味噌汁(かぼちゃ・万能)						
		厚揚げときのこの炒め煮	スクランブルエッグ	鶏団子の煮物	かぶと鶏肉の煮物	クリームポタージュ	厚揚げのそぼろ炒め						
		カリフラワーの梅おかか和え	ブロッコリーとツナのサラダ	キャベツの和え物	オクラのポン酢和え	ブロッコリーのサウザンサラダ	春菊の和え物						
		ヤクルト	フルーツ(りんご缶)	ヤクルト	ヨーグルト	フルーツ(白桃缶)	ジョア						
		牛乳			牛乳								
昼		天津井	焼きそば	御飯	わかめご飯	御飯	御飯						
		味噌汁(エノキ・コマツナ)	コンソメスープ	味噌汁(白菜・シロナ)	清汁(アサリ・ネギ)	中華スープ(青菜・エノキ)	コンソメスープ(シロナ・豚挽肉)						
		もやしのピリ辛炒め	フレンチサラダ	ホキの揚げ煮	肉じゃが	肉団子の甘酢あん	白身魚のトマトソースがけ						
		れんこんとひじきのごまサラダ	フルーツ(洋梨缶)	チキンともやしの炒め	白和え(ひじき)	カリフラワーとしめじのカレーソ	きのこソテー						
				インゲンの三杯酢	ピーチゼリー	白菜のナムル	小松菜の辛子マヨ和え						
おやつ		和のパンケーキ	ロアンヌ	ぼたぼた焼き	クリームパン	レモンケーキ	ちょぼちょぼクッキー						
夕		キャロットライス	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯						
		コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜)	清汁(素麺・青菜)	オニオンスープ	味噌汁(豆腐・葉)	味噌汁(芋・葉)	味噌汁(揚げ・万能)						
		スペイン風オムレツ	カレイの胡麻焼き	ミートローフ	豚肉とピーマンのオイスター炒め	魚と野菜の吹き寄せ煮	海老と春雨の炒め物						
		コールスローサラダ	揚げだし豆腐	かぶのくずあん	海老焼売	とろろ	金平大根						
		いちごプリン	フルーツ(りんご缶)	フルーツ(黄桃缶)	白菜とチキンのサウザンサラダ	抹茶ババロア	煮豆(うぐいす豆)						
栄養価		エネルギー	1475kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1441kcal	エネルギー	1565kcal	エネルギー	1426kcal	エネルギー	1466kcal
		蛋白質	52.1g	蛋白質	60.9g	蛋白質	55.1g	蛋白質	59.5g	蛋白質	57.8g	蛋白質	62g
		脂質	42.4g	脂質	48.8g	脂質	38.5g	脂質	48.1g	脂質	26.5g	脂質	37.6g
		食塩相当	8.7g	食塩相当	8.9g	食塩相当	8.3g	食塩相当	8.2g	食塩相当	7.7g	食塩相当	7.8g

	令和07年07月07日(月)		令和07年07月08日(火)		令和07年07月09日(水)		令和07年07月10日(木)		令和07年07月11日(金)		令和07年07月12日(土)		令和07年07月13日(日)	
朝	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		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(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(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(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		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(洋梨缶) 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	☆七夕☆ 七夕そうめん かき揚げ・いとより天 かぶサラダ フルーツ(白桃)		御飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鰯の菜種焼き レンコンの炒め旨煮 人参サラダ		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 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え		豚丼(別皿) 味噌汁(白玉・葉) 白菜の浅漬け フルーツ(白桃缶)		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		御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ かぶの煮物 マスカットゼリー	
おやつ	黒糖饅頭		カステラ		そば饅頭		味噌饅頭		カスタードケーキ		バームロール		ソフトサラダ	
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(カテル缶)		御飯 清汁(素麺・シロタ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 煮豆(白花生)		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 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(白花生)		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 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		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(洋梨缶)	
栄養価	エネルギー	1486kcal	エネルギー	1517kcal	エネルギー	1492kcal	エネルギー	1511kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1540kcal
	蛋白質	54.2g	蛋白質	62.3g	蛋白質	57.3g	蛋白質	64.2g	蛋白質	51.3g	蛋白質	51.9g	蛋白質	56.1g
	脂質	42.1g	脂質	35g	脂質	37g	脂質	36.3g	脂質	49.9g	脂質	47.8g	脂質	45.6g
	食塩相当	8.5g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7g	食塩相当	8g	食塩相当	7.6g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.6g

	令和07年07月14日(月)		令和07年07月15日(火)		令和07年07月16日(水)		令和07年07月17日(木)		令和07年07月18日(金)		令和07年07月19日(土)		令和07年07月20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(ツレ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア		御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鯖の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ヨーグルト		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(りんご缶) 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・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	
昼	きつねうどん ミートボール 白菜の辛子和え		御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 ポークビーンズ キャベツのからし和え		御飯 オニオンスープ シイラのマヨネーズ焼き 白滝と木耳の炒め カラフルサラダ		そばろ丼 清汁(ネギ・ワカメ) きざみ昆布の煮物 かぶサラダ		御飯 味噌汁(豆腐・葉) 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		☆土用の丑☆ うなぎ丼or豆腐ハンバーグ 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 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)	
おやつ	チョコレート饅頭		バウムクーヘン		チョコパイ		ホワイトロリータ		星たべよ		焼きドーナツ		おはぎ	
夕	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ぶりの香味焼き 茄子の炒め煮 菜の花のマヨ和え		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 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 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(うぐいす豆)		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 いちごゼリー		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	
栄養価	エネルギー	1469kcal	エネルギー	1474kcal	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1445kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1434kcal	エネルギー	1569kcal
	蛋白質	52.6g	蛋白質	59.9g	蛋白質	60g	蛋白質	55.5g	蛋白質	65.6g	蛋白質	52.9g	蛋白質	61.5g
	脂質	45.9g	脂質	44.9g	脂質	45.3g	脂質	43.7g	脂質	54.6g	脂質	38.6g	脂質	34.6g
	食塩相当	9.7g	食塩相当	8.2g	食塩相当	8.6g	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	8.2g	食塩相当	8.1g

	令和07年07月21日(月)		令和07年07月22日(火)		令和07年07月23日(水)		令和07年07月24日(木)		令和07年07月25日(金)		令和07年07月26日(土)		令和07年07月27日(日)	
朝	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・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(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 小松菜のごま和え 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(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 ヤクルト		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(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(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		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 コンソメスープ(玉ねぎ・ハセリ) タンドリーチキン ツナポテト 大根とハムのサラダ		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 かぼちゃサラダ		☆ご当地メニュー☆ ちゃんぽん 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)		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 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(りんご缶)	
おやつ	ハッピーターン		マドレーヌ		クリームサンド		まがりせんべい		スイスロール		炭酸饅頭		上用饅頭	
夕	御飯 清汁(花麩・サヤ) 鶏の味噌マヨ焼き 畑菜の煮びたし ブロッコリーとハムのフレンチサラダ		御飯 清汁(ネギ・人参) さわらの味噌焼き 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 キャベツのサウザン和え		御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(洋梨)		御飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鮭のガーリックバター醤油 かぶのつや煮 春菊のポン酢和え		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 ブロッコリーのサラダ		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	1559kcal	エネルギー	1486kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1418kcal	エネルギー	1496kcal	エネルギー	1422kcal	エネルギー	1520kcal
	蛋白質	66.3g	蛋白質	50.5g	蛋白質	56.4g	蛋白質	57g	蛋白質	63.6g	蛋白質	62.4g	蛋白質	56.7g
	脂質	53.8g	脂質	39.7g	脂質	48.9g	脂質	37.9g	脂質	40.8g	脂質	35.1g	脂質	44g
	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.3g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7.8g	食塩相当	8.2g

	令和07年07月28日(月)		令和07年07月29日(火)		令和07年07月30日(水)		令和07年07月31日(木)							
朝	御飯 味噌汁(豆腐・青菜) 鮭の塩焼き 春菊の和え物 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(アブリコット) 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(りんご缶) 牛乳		御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 カリフラワーのゆずしょうゆ和え 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(洋梨缶)		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 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 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							
おやつ	ルマンド		水まんじゅう		酒まんじゅう		ケーキ(チョコ)							
夕	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 清汁(ツミレ・サヤ) 鯖の葱焼き チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー		御飯 コンソメスープ(ジャガイモ・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのペーコンソテー フルーツ(洋梨缶)		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)							
栄養価	エネルギー	1422kcal	エネルギー	1496kcal	エネルギー	1494kcal	エネルギー	1557kcal						
	蛋白質	46.5g	蛋白質	57.6g	蛋白質	43.5g	蛋白質	63.4g						
	脂質	33.9g	脂質	39.6g	脂質	35.6g	脂質	48.6g						
	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.6g						