

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	1 (水)				1 (木)	2 (金)	3 (土)
朝食	< 脱水対策 > ・ たくさんの汗をかいたら喉が渴いていなくても、こまめに水分と塩分を補給しましょう。 ・ 日頃からバランスの良い食事を摂り、体力作りをしましょう。				◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳 498 kcal	◎基本メニュー ご飯 クリーム煮 玉葱サラダ 味噌汁・牛乳 517 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ 洋風卵とじ 大根とハムのマリネ コンソメスープ・牛乳 449 kcal
					◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ・牛乳 508 kcal	◎パン ロールパン2ケ クリーム煮 玉葱サラダ コンソメスープ・牛乳 488 kcal	
昼食					麻婆丼 里芋の旨煮 菜の花の辛子和え 中華スープ 520 kcal	信田きしめん 肉団子と大根の煮物 ナムル バナナ 408 kcal	ご飯 タラの西京焼き 付) 甘酢生姜 南瓜のいとこ煮 カニサラダ すまし汁 506 kcal
間食					栗しぐれ2ケ 80 kcal	ココアムース 76 kcal	ぶどうケーキ 69 kcal
夕食					ご飯 カラスカレイ照焼き 付) 大葉 角麩煮 サラダ 味噌汁 521 kcal	ご飯 ツナ入り千種焼き 付) ブロッコリー さつま芋のレモン煮 青菜とじゃこのサラダ すまし汁 573 kcal	ご飯 鶏肉の甘酢焼き 糸昆布煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 571 kcal
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風炒め ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 エネギー 501 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 530 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳 472 kcal	◎基本メニュー ご飯 野菜の洋風煮 豆腐のサラダ 味噌汁・牛乳 504 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ ブロッコリーのサラダ 味噌汁・牛乳 510 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 534 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ コーンスープ・牛乳 480 kcal
	◎パン ロールパン2ケ 洋風炒め ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 エネギー 472 kcal	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 540 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 401 kcal	◎パン 食パン 野菜の洋風煮 豆腐のサラダ コンソメスープ・牛乳 433 kcal	◎パン 食パン ほくほくカボチャ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ・牛乳 430 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 534 kcal	
昼食	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付) キャベツ スパゲティソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ 571 kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒 じゃが芋の煮つけ 青菜のおろし和え すまし汁 559 kcal	夏野菜のカレー きのこソテー ツナサラダ ヨーグルト和え 677 kcal	ご飯 鯖塩焼(軟) 鰯おろしかけ 付) 大葉。大根おろし 竹輪の煮つけ キャベツのサラダ 味噌汁 500 kcal	ご飯 エビフライ 付) キャベツ ナポリタン 胡瓜の酢の物 赤だし マルハチの日 530 kcal	卵あんかけうどん 甘辛煮 ブリッコリーピーナツ和え バナナ 406 kcal	ご飯 白身魚のムニエル 付) 粉ふき芋 もやし炒め グリーンサラダ コンソメスープ 457 kcal
間食	バナナケーキ 69 kcal	オレンジゼリー 41 kcal	青りんごゼリー 42 kcal	ロールケーキ 85 kcal	なごやん 139 kcal	ミルクケーキ 69 kcal	チョコパン 139 kcal
夕食	ご飯 スパニッシュオムレツ 付) アスパラ ソテー 大根サラダ すまし汁 エネギー 483 kcal	ご飯 鰯の粕漬焼き 付) いんげん ひじき煮豆 キャベツのお浸し 味噌汁 477 kcal	ご飯 厚揚げの五目炒め 里芋の胡麻味噌煮 干しエビの和え物 すまし汁 471 kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース 付) アスパラ 青菜の海老炒め 切干の和え物 味噌汁 523 kcal	ご飯 カニ入り卵焼き 冬瓜の煮つけ もやしのお浸し すまし汁 535 kcal	ご飯 鰯の野菜蒸し 里芋の煮ころがし 納豆 味噌汁 532 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) ブロッコリー 焼き豆腐煮 キャベツの塩昆布和え すまし汁 551 kcal
朝食	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳 エネギー 513 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ハムサラダ 味噌汁・牛乳 519 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 中華サラダ 味噌汁・牛乳 442 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 516 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポテトの洋風煮 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳 465 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め エビサラダ 味噌汁・牛乳 463 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ パンプキンサラダ コーンスープ・牛乳 558 kcal
	◎パン 食パン ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ・牛乳 エネギー 481 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ハムサラダ コンソメスープ・牛乳 439 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒め物 中華サラダ コンソメスープ・牛乳 410 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 490 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポテトの洋風煮 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 439 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め エビサラダ コンソメスープ・牛乳 428 kcal	
昼食	ご飯 豚キムチ こんにゃくの炒り煮 大根と胡瓜の和え物 味噌汁 エネギー 490 kcal	菜飯 ほっけの塩焼き 付) 大葉 五目大豆煮 和風きのこマリネ 味噌汁 454 kcal	ご飯 チキンカツ(軟) 鶏肉パン粉焼 付) キャベツ 夏野菜のコンソメ煮 サラダ コンソメスープ 531 kcal	三色丼(鮭) 金平ごぼう もやし酢の物 味噌汁 エネギー 488 kcal	麦ごはん とろろの塩焼き 揚げ茄子のおろし煮 とろろ すまし汁 終戦記念日 542 kcal	ちゃんぽん風 さつま芋のレモン煮 青菜のおかか和え バナナ 539 kcal	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼き 付) キャベツ ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 509 kcal
間食	梅ゼリー エネギー 44 kcal	マドレーヌ 92 kcal	ストロベリーゼリー 40 kcal	フルーチェ 44 kcal	きなこ餅(せんべい) 40 kcal	レモンケーキ 68 kcal	ロールケーキ 85 kcal
夕食	ご飯 豆腐ステーキとろろソース 角麩煮 錦糸和え すまし汁 エネギー 546 kcal	ご飯 鶏肉の利休煮 付) いんげん キャベツピーマンツナ炒め 青菜のサラダ すまし汁 557 kcal	ご飯 肉豆腐 土佐炒め 長芋の短冊 味噌汁 559 kcal	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 付) アスパラ スパゲティソテー コールスローサラダ すまし汁 522 kcal	ご飯 オムレツ挽肉ソース 春雨のソテー ひじきと枝豆のサラダ すまし汁 580 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) 大葉。大根おろし 炊合せ マカロニサラダ 味噌汁 562 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き ブロッコリー炒め 大根サラダ すまし汁 497 kcal

1 8（日）		1 9（月）		2 0（火）		2 1（水）		2 2（木）		2 3（金）		2 4（土）	
朝 食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き アスパラと玉葱サラダ 味噌汁・牛乳 1朝食 ー 417 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくかぼちゃ 菜の花のお浸し 味噌汁・牛乳 ー 515 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼き 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 ー 449 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 ー 518 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 ー 505 kcal	◎基本メニュー 食パン 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 ー 535 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンスライス 南瓜ポタージュ・牛乳 ー 445 kcal						
	◎パン 食パン 目玉焼き アスパラと玉葱サラダ コンソメスープ・牛乳 1朝食 ー 378 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほくかぼちゃ 菜の花のお浸し コンソメスープ・牛乳 ー 476 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鮭の生姜煮 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 ー 401 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 ー 518 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 ー 434 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 ー 455 kcal							
昼 食	ご飯 冷しゃぶ 炊合せ 中華和え すまし汁 1朝食 ー 469 kcal	ご飯 カラスカレイ照焼 付）ブロッコリー 里芋の味噌バター煮 もやしのお浸し すまし汁 ー 477 kcal	ご飯 エビチリ軟）魚チリ カニ豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ ー 561 kcal	ご飯 ミートローフ 付）ブロッコリー きのこソテー トマトサラダ コンソメスープ ー 568 kcal	カレーライス エビキャベツ炒め 大根サラダ フルーチェ ー 606 kcal	ミートスパゲティ エビサラダ コンソメスープ バナナ ー 488 kcal	ご飯 八宝菜 シュウマイ ナムル 中華スープ ー 565 kcal						
間 食	和のパンケーキ 1朝食 ー 55 kcal	シフォンケーキ ー 92 kcal	抹茶プリン ー 55 kcal	桃のゼリー ー 58 kcal	ぶどうゼリー ー 54 kcal	カカオケーキ ー 72 kcal	マンゴープリン ー 57 kcal						
夕 食	ご飯 ぶりのタレ焼き 付）いんげん つくねの煮つけ 茄子の華風浸し 味噌汁 1朝食 ー 615 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付）ほうれん草 がんもの煮つけ おくらのおかか和え 味噌汁 ー 532 kcal	ご飯 牛肉柳川煮 切干大根の煮つけ 納豆 味噌汁 ー 574 kcal	ご飯 さばの味噌煮軟）魚味噌煮 さつま芋と細切昆布煮物 干しエビ和え物 すまし汁 ー 494 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ 付）ししとうがらし ひじき煮豆 青菜の和え物 すまし汁 ー 484 kcal	ご飯 鰯の和風マリネ 南瓜の煮つけ とろろ 味噌汁 ー 513 kcal	ご飯 さわらの七味焼き 付）大葉 青菜のソテー シーザー風サラダ 味噌汁 ー 554 kcal						
2 5（日）		2 6（月）		2 7（火）		2 8（水）		2 9（木）		3 0（金）		3 1（土）	
朝 食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 和え物 味噌汁・牛乳 1朝食 ー 447 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 ー 555 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくかぼちゃ マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 ー 531 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳 ー 398 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳 ー 498 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ 味噌汁・牛乳 ー 519 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ クリーム煮 大根とハムのマリネ コンソメスープ・牛乳 ー 484 kcal						
	◎パン ロールパン・クロワッサン 海老団子煮 和え物 コンソメスープ・牛乳 1朝食 ー 415 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 ー 484 kcal	◎パン ロールパン2ケ ほくほくかぼちゃ マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 ー 493 kcal	◎パン ロールパン2ケ アスパラソテー 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 ー 369 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ・牛乳 ー 508 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ コンソメスープ・牛乳 ー 490 kcal							
昼 食	炊込みご飯 鮭のきのこ焼き 付）レモン 冬瓜の煮つけ さつま芋のサラダ 味噌汁 1朝食 ー 576 kcal	ご飯 豚肉の鉄火煮 白菜の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 ー 526 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付）粉ふき芋 ブロッコリーコンソメ煮 枝豆のサラダ コーンスープ ー 568 kcal	ポークカレーライス きのこソテー グリーンサラダ ヨーグルト和え ー 654 kcal	ご飯 鮭の和風ムニエル 付）大根おろし 肉じゃが 塩昆布和え すまし汁 ー 514 kcal	醤油ラーメン がんも煮つけ 青菜のきのこ和え バナナ ー 486 kcal	ご飯 魚の葱味噌焼き 付）いんげん もやしの煮びたし ブロッコリーサラダ 味噌汁 ー 482 kcal						
間 食	ムーンライトクッキー 1朝食 ー 81 kcal	水ようかん 1朝食 ー 67 kcal	ロールケーキ ー 85 kcal	リンゴゼリー ー 52 kcal	ももケーキ ー 85 kcal	カスタードプリン ー 74 kcal	杏仁豆腐 ー 49 kcal						
夕 食	ご飯 和風ハンバーグ 付）青菜 野菜のきんぴら ブロッコリー山吹和え すまし汁 ー 535 kcal	ご飯 カレイ甘酢あんかけ 里芋の煮物 切干大根の和え物 すまし汁 ー 467 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付）大根おろし 角麩煮 コールスローサラダ 味噌汁 ー 463 kcal	ご飯 ひじき入り卵焼き 付）いんげん 大根の煮つけ 冷奴 味噌汁 ー 514 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 切干大根のごま炒め オクラのおかか和え 味噌汁 ー 538 kcal	ご飯 鯖の塩焼き軟）鰯おろしかけ 付）大根おろし いか団子煮 南瓜サラダ すまし汁 ー 552 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 大豆の五目煮 錦糸和え 味噌汁 ー 548 kcal						

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。