

予定献立表

常食1600

	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)
朝食	御飯150g ツナ炒め Caのりかつおふりかけ 味噌汁	御飯150g 炒り豆腐 鮭ふりかけ 味噌汁	御飯150g いんげん炒め 梅びしお 味噌汁(冬瓜)	御飯150g キャベツ炒め のりかつおふりかけ さつまいもの味噌汁	御飯150g ポークビーンズ たいみそ 味噌汁	御飯150g こんにゃくと竹輪の甘辛煮 梅びしお 味噌汁(ワ・アブラ)	御飯150g カリフラワー炒め のりかつおふりかけ 味噌汁
昼食	御飯150g 酢豚 ほうれん草のごま和え フルーツ(みかん缶) ワンタンスープ	シューシー 魚の照り焼き 付け(ソテーアスパラ) いとこ煮 キウィムース イナムドッチ汁	御飯150g ポークデミシチュー ブロッコリーサラダ フルーツ(黄桃) コンソメスープ(バ・コ)	御飯150g 鶏の唐揚げ甘辛ソース 付け(ソテー・キャ) 辛子和え(菜の花) デザートムース(ピーチ) ワンタンスープ	御飯150g 鮭のきのこあんかけ 酢の物(ささみ) フルーツ(白桃缶) さつまいもポタージュ	御飯150g 和風豆腐ハンバーグ 付け(ソテー・杓) はるさめサラダ デザートムース(ぶどう) すまし汁(花麩)	御飯150g 鮭のちゃんちゃん焼き 麩チャンプルー フルーツ(パイナップル) かき玉味噌汁
おやつ	アイス風デザート(ストロベリー)	くず餅風デザート	げんまい	シフォンケーキ(バナナ)	アイス風デザート(バナナ)	やわらかおかき(きなこ)	ごまプリン
夕食	御飯150g 赤魚の煮付け(里芋) マカロニサラダ デザートムース(ぶどう) 赤だし(なめこ)	御飯150g 肉じゃが 三色天ぷら オレンジゼリー 中華スープ	御飯150g 白身魚のグリル甘酢あんかけ 菜の花のからし和え ピーチCaゼリー すまし汁	御飯150g 白身魚のピカタ(オリーブ) 付け(マカロニ) ほうれん草のごま和え りんごゼリー 味噌汁	御飯150g 豚肉のすきやき風炒め 海老マヨ デザートムース(ぶどう) 白味噌汁	御飯150g ホイコーロー 大根なます フルーツ(みかん缶) 中華スープ	御飯150g 豚肉のくわ焼き 付け(ソテー) 青菜のピーナッツ和え フルーツ(りんご缶) すまし汁
成分	エネルギー(kcal) 1627 たんぱく質 61.7 脂質 41.0 炭水化物 261.6 食塩相当量 7.1	1742 64.6 43.4 285.3 6.9	1585 60.0 37.4 265.9 6.7	1565 64.6 38.0 262.3 6.1	1739 72.1 43.4 272.3 7.2	1613 60.8 39.9 262.0 6.4	1628 69.4 42.8 252.6 5.9

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	7月5日 (日)	7月6日 (月)	7月7日 (火)	7月8日 (水)	7月9日 (木)	7月10日 (金)	7月11日 (土)
朝食	御飯150g 厚焼きと青菜の炒め煮 のり佃煮 味噌汁	御飯150g ポークビーンズ 梅びしお みそ汁	御飯150g キャベツとハムの煮浸し ヨーグルト 味噌汁	御飯150g 人参の卵とじ デザートムース(メロン) みそ汁(じゃがいも)	御飯150g いんげん炒め たいみそ コンソメスープ	御飯150g オムレットとソテー ヨーグルト さつまいもの味噌汁	御飯150g チーズスクランブルエッグ 鮭ふりかけ みそ汁
昼食	御飯150g 親子煮 アスパラのごま和え フルーツ(黄桃) 味噌汁	御飯150g 白身魚のグリル甘酢あんかけ 海老入り冬瓜の水晶煮 デザートムース(ぶどう) 赤だし(1・7)	ジューシー 天ぷら盛り合わせ 菜の花のごま和え 洋梨ムース ソーメン汁	御飯150g チキンのおろし煮 付け(ソテー) 冷やし茶そば オレンジゼリー すまし汁	御飯150g アジフライ 付け(ソテー) ラタトゥイユ フルーツ(みかん缶) 南瓜の白味噌汁	御飯150g ポークデミシチュー キャベツのサラダ 牛乳寒 かぼちゃのポタージュ	御飯150g 白身魚のムニエル(オ・ワヨリス) 付け(ソテー) 梅肉和え(白菜) デザートムース(ヨーグルト) 中華スープ
おやつ	青りんごゼリー(森永)	ココアワッフル(冷)	お星さまゼリー	カルシウムどら焼き	ヨーグルト風クレープ	やわらかサブレ(バニラ)	くず餅風デザート
夕食	御飯150g 白身魚の味噌マヨ焼き 付け ブロッコリーの中華炒め ストロベリーゼリー コンソメスープ	御飯150g チンジャオロース ほうれん草の白和え フルーツ(キウイ・白桃) すまし汁	御飯150g 白身魚のムニエル(ワヨリス) 付け(ソテー) 炒り豆腐 フルーツ(白桃缶) コンソメスープ(バ・ヨ)	御飯150g 田舎風みそ煮込み サラダ フルーツ(白桃缶) もずくの中華スープ	御飯150g 豆腐チャンプルー マカロニたまごサラダ フルーツカクテル きのこ汁	御飯150g 白身魚の若草蒸し 付け(ソテー) 麩イリチー フルーツ(りんご缶) みそ汁	御飯150g 豚肉のにんにく醤油焼き 付け(ソテー・キャ) オクラのもずく和え メロンゼリー みそ汁(じゃがいも)
成分	エネルギー(kcal) 1583 たんぱく質 75.1 脂質 35.6 炭水化物 264.5 食塩相当量 7.1	1530 64.5 30.1 262.4 6.6	1716 66.4 48.8 264.5 7.0	1659 55.7 41.8 283.4 6.2	1660 58.1 43.5 270.2 6.8	1788 71.0 47.6 282.6 7.3	1620 63.4 40.6 259.5 7.1

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	7月12日 (日)	7月13日 (月)	7月14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)	7月18日 (土)
朝食	御飯150g コンビーフ炒め たいみそ 味噌汁 (ワ・ア)ラ)	たまご雑炊 さつま揚げの炒めもの カップヨーグルト みそ汁	御飯150g ジャーマンポテト のり佃煮 みそ汁 (ダ)ン)	御飯150g ポークビーンズ ふりかけ ABCスープ	御飯150g スクランブルエッグ 梅びしお みそ汁 (ダ)ン)	御飯150g 炒り豆腐 ふりかけ(卵) みそ汁	御飯150g 卵焼きと野菜炒め のりかつおふりかけ コンソメスープ
昼食	御飯150g 豚大根 ブロッコリーのサラダ フルーツ (黄桃缶) みそ汁	御飯150g 豆腐入りミートローフ 付け (ワ)テ・ブ)ロ)ッ)コ)リ)ー) ほうれん草のごま和え 合わせるゼリー (マ)カ)ッ)ト) すまし汁	御飯150g 鯖の西京焼き 付け (煮物) かぼちゃ天ぷら フルーツ (キウイ・黄桃) とろろ昆布のすまし汁	御飯150g チキン南蛮 付け (ソ)テ)ー) きゅうりのサラダ デザートムース (ぶ)ど)う) 赤だし (ワ)・ナ)ク)	御飯150g 魚のらっきょマヨ焼き 付け (マ)カ)ロ)ニ) もずく酢 フルーツ (カラフル寒天) コンソメスープ	御飯150g 焼き鶏のネギソースかけ 付け (ソ)テ)ー) 卵豆腐 フルーツ (黄桃缶) ソーメン汁	御飯150g 魚のねぎ味噌焼き 付け (ソ)テ)ー) はりはりサラダ デザートムース (ぶ)ど)う) アーサ汁
おやつ	きなマンジェ	りんごゼリー	シュークリーム	レアストロベリーケーキ	くわっちいーデイ あんみつ	カルシウムまんじゅう	アイス風デザート (チ)ョ)ウ)
夕食	御飯150g 白身魚のピザ風焼き 付け (ソ)テ)ー) きんぴらごぼう フルーツ (みかん缶) コンソメスープ (ダ)ン)ソ)ウ)プ)	御飯150g 魚のグリルかき油あんかけ いとこ煮 デザートムース (ピ)ー)チ) 味噌汁	御飯150g 焼き豚のねぎソースがけ 付け (ソ)テ)ー) 長芋とオクラの和え物 黒糖ゼリー 卵スープ (コン)ソ)メ)	御飯150g 柳川風 冬瓜の味噌煮 フルーツ (白桃缶) すまし汁	御飯150g 豚肉とピーマンソテー 三色生酢 合わせるゼリー (杏)仁) アーサ汁	御飯150g 肉じゃが もずく酢 フルーツ (カラフル寒天) みそ汁 (ワ)・キ)ヌ)	御飯150g ポークチャップ ほうれん草の白和え フルーツ (りんご缶) みそ汁 (ダ)ン)
成分	エネルギー(kcal) 1572 たんぱく質 62.9 脂質 39.2 炭水化物 254.2 食塩相当量 6.4	1537 68.5 31.8 257.4 6.7	1777 59.6 55.7 272.1 6.4	1608 66.9 41.2 266.9 7.0	1725 63.0 42.6 284.9 6.6	1645 67.1 41.7 272.2 6.9	1642 64.3 44.8 257.1 6.9

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)
朝食	御飯150g 野菜ツナソテー のり佃煮 さつまいもの味噌汁	御飯150g スクランブルエッグ たいみそ みそ汁	御飯150g 白菜炒め カップヨーグルト アオサの味噌汁	御飯150g ポークとスクランブルエッグ 鮭ふりかけ アスパラのスープ	御飯150g 人参の卵とじ ヨーグルト みそ汁(じゃがいも)	御飯150g ジャーマンポテト たいみそ みそ汁	御飯150g 麩チャンプルー のり佃煮 クリームスープ
昼食	御飯150g 豚肉の生姜焼き 付け(ソテー) ブロッコリーの洋風炒め デザートムース(ぶどう) コンソメスープ(白菜)	御飯150g クリームシチュー ミックスサラダ 合わせるゼリー(ピーチ) 卵スープ(コンソメ)	御飯150g 煮込みハンバーグ 付け(グラッセ) マカロニたまごサラダ 牛乳寒 さつまいもポタージュ	御飯150g 豚肉と厚揚げの中華風味噌炒め もずく酢 メロンゼリー 中華スープ	御飯150g 魚の照り焼き 付け(ソテー入) ブロッコリーの明太マヨ和え デザートムース(いちご) 卵スープ(コンソメ)	御飯150g 麻婆豆腐 ハンサンスー フルーツ(白桃缶) きのこ汁	御飯150g 豚肉の薬味醤油がけ 付け(ソテー) ひじき炒め フルーツ(カラフル寒天) 赤だし(1/7)
おやつ	バナナムース(冷)	グレープゼリー(森永)	ドームケーキ(チョコ)	やわらかおかき(りんご)	レアチョコケーキ	シフォンケーキ(プレーン)	水ようかん
夕食	御飯150g 白身魚のピカタ(オリーブ入) 付け(ソテー) 野菜サラダ フルーツ(オレンジ) パンプキンスープ	御飯150g 鯖の味噌煮 付け(煮物・里) オクラのボン酢和え フルーツ(パイン缶) みそ汁(ワ・叔)	御飯150g 鶏肉の照り焼き 付け(ソテー) シーザーサラダ フルーツ(カラフル寒天) すまし汁(花麩)	御飯150g 焼き魚のねぎソースがけ 付け(ソテー・キャ) ブロッコリーの明太マヨ和え フルーツ(白桃缶) すまし汁	御飯150g 鶏のグリル(ガーリックマトリ入) 付け(ソテー・加工ワ) 菜の花のナムル りんごゼリー みそ汁	御飯150g 焼き魚のみぞれ煮 コールスローサラダ デザートムース(ぶどう) 南瓜の白味噌汁	御飯150g 魚のみりん焼き 付け(ソテー入) きゅうりとささみの酢味噌和え アセロラゼリー アーサ汁
成分	エネルギー(kcal) 1649 たんぱく質 63.6 脂質 47.5 炭水化物 252.5 食塩相当量 6.9	1641 64.5 43.0 271.7 6.9	1728 61.9 48.8 284.0 7.4	1586 57.9 49.4 234.3 7.1	1598 68.6 43.9 256.4 5.8	1600 60.5 36.8 269.6 6.3	1625 64.8 35.9 270.4 6.5

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	7月26日 (日)	7月27日 (月)	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)	
朝食	御飯150g キャベツソテー 梅びしお コンソメスープ	御飯150g からし菜炒め 鮭ふりかけ みそ汁(じゃがいも)	御飯150g オムレツとソテー のり佃煮 パンプキンスープ	御飯150g いんげん炒め たいみそ みそ汁	御飯150g ソーセージ炒め 鮭ふりかけ コンソメスープ	御飯150g ジャーマンポテト たいみそ コンソメスープ(ABCマカロニ)	
昼食	御飯150g 白身魚のマスタード焼き 付け(ソテー・杓) セロリのきんぴら 洋梨ムース すまし汁(花麩)	御飯150g 焼き魚の五目あんかけ さつま揚げの炒めもの デザートムース(ピーチ) 中華スープ	御飯150g チキンの照り焼き 付け(ソテー) ツナサラダ フルーツ(みかん缶) 中身入りイナムドッチ	御飯150g 赤魚の南蛮漬け ブロッコリーのサラダ(卵) デザートムース(ぶどう) クリームスープ	御飯150g 豚肉の卵とじ 白菜のさっぱり和え フルーツ(杏仁缶) みそ汁	黒米ご飯 鶏のもろみ焼き 付け(ソテー) はりはりサラダ デザートムース 豆乳汁	
おやつ	青りんごゼリー(森永)	やわらかおかき(きなこ)	やわらかサブレ(チョコ)	もみじまんじゅう(こしあん)	ヨーグルト風クレープ	フリカトルケーキ(抹茶)2個付け	
夕食	御飯150g 豚肉のブルコギ風 トマトときゅうりの和え物 フルーツ(黄桃缶) みそ汁(ダシ)	御飯150g 肉じゃが ほうれん草の白和え 黒糖ゼリー アサ汁	御飯150g チンジャオロース アスパラのお浸し フルーツ(りんご缶) すまし汁(花麩・杓)	御飯150g 豆腐チャンプルー(豚・ホウ)ク キャベツのサラダ 合わせるゼリー(マスカット) みそ汁(ダシ)	御飯150g 赤魚のかぶら蒸し 冬瓜と厚揚げの味噌煮 メロンゼリー すまし汁	御飯150g 白身魚の蒲焼風 付け(煮付冬瓜) 菜の花のナムル フルーツ(みかん缶) 味噌汁	
成分	エネルギー(kcal) 1650 たんぱく質 61.7 脂質 45.8 炭水化物 257.8 食塩相当量 6.5	1480 61.6 31.6 249.9 6.3	1677 65.8 53.3 254.4 6.5	1603 58.9 37.4 266.7 5.6	1601 66.2 40.0 252.8 7.1	1537 62.2 32.0 273.7 5.8	

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。
