

日付	2024年07月01日(月)	2024年07月02日(火)	2024年07月03日(水)	2024年07月04日(木)	2024年07月05日(金)	2024年07月06日(土)	2024年07月07日(日)	
朝食	御飯 ウインナーソーテ もやしのゆかり和え 味噌汁	御飯 北海卵巻き 白菜の和え物 キャベツの赤味噌汁	御飯 イカ団子の煮物 キャベツの和え物 白味噌汁	御飯 たまごとし ひじきの煮付 白味噌汁 ふりかけ	御飯 温泉卵 キャベツのナッツ和え 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 なすの生姜和え 味噌汁	黒糖パン オムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ 牛乳	
昼食	♪郷土料理♪徳島♪ いり飯 太刀魚の照り焼き 出し巻き卵 ならえ ふしめん汁 さつまいもまんじゅう	御飯 鶏肉のトマト煮 冬瓜のくず煮 たらこスパゲティ コンソメスープ	御飯 メンチカツ 野菜ソーテ ほうれん草の香味うめ和え 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 筑前煮 白菜の香り 清汁	御飯 鶏肉のみぞれ蒸し 揚げ豆腐 小松菜のおかか和え なめこ赤味噌汁	御飯 おろしハンバーグ オクラのとろろ和え 野菜ソーテ コンソメスープ	◇七夕◇ 梅御飯 カレイの照焼き さつま芋サラダ 冬瓜のくず煮 七夕デザート	
おやつ		まんじゅう	ソーダゼリー	プリン	まんじゅう	ロールケーキ	七夕デザート	
夕食	御飯 肉団子の酢豚風 青梗菜の中華和え わかめスープ	御飯 カレイの照り焼き 五目煮豆 大根の甘酢風味(添え) 合わせ味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ じゃがいものツナ煮 小松菜の辛子和え(添え) 中華スープ	御飯 擬製豆腐 水餃子 ほうれん草の和え物(添え) 味噌汁	御飯 赤魚のレモン風味焼 切干大根煮 清汁	御飯 豆腐チャンプル じゃが芋のソーテ 小エビのサラダ 味噌汁	御飯 鶏の治部煮 厚揚げの中華風炒め物 オクラめかぶ和え 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1655 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 50.1 g 食塩 12.2 g	エネルギー 1609 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 43.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 40.0 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1561 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 36.6 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 44.4 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 39.1 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 45.4 g 食塩 11.0 g	
日付	2024年07月08日(月)	2024年07月09日(火)	2024年07月10日(水)	2024年07月11日(木)	2024年07月12日(金)	2024年07月13日(土)	2024年07月14日(日)	
朝食	御飯 出し巻き卵 なすの煮付け 味噌汁 のり佃煮	御飯 信田の煮付 小松菜の和え物 玉ねぎの赤味噌汁 梅干し	たまご雑炊 じゃがいもの煮物 法蓮草のささみ和え 味噌汁	御飯 目玉焼き カニ風味サラダ 味噌汁	御飯 卵豆腐 さつま芋煮物 味噌汁	御飯 温泉卵 ボン酢和え 味噌汁	ロールパン プレーンオムレツ アスパラのたらマヨ和え コンソメスープ 牛乳	
昼食	御飯 さばの韓国焼 春雨の和え物 肉信田の煮物 中華スープ	御飯 鮭の塩麹焼き 里芋の煮付け いかの酢味噌和え 清汁	御飯 肉豆腐 きのこのソーテ 大豆サラダ 味噌汁	ゆかり御飯 うどん 五目金平 ツナサラダ	御飯 鶏の唐揚げみぞれかけ ビーフンソーテ 野菜サラダ 中華スープ	御飯 赤魚のおろし煮 味噌煮 明太ポテトサラダ 清汁	御飯 焼肉風炒め キャベツの酢の物 がんもの煮物 味噌汁	
おやつ	カップケーキ	ゼリー	アイスクリーム	まんじゅう	マンゴープリン	黒糖蒸しパン	水羊羹	
夕食	御飯 揚げだし豆腐 ブロッコリーサラダ 金平大根(添) 味噌汁	御飯 ゆで豚の味噌ダレ和え ひじきの煮物 チンゲン菜の辛子(添) かきたま汁	御飯 鰯のみりん醤油焼き 鱈炒め(添) ナムル 清汁	御飯 カレイのおろし煮 青梗菜と桜えびの煮浸し 清汁	御飯 卵とし 大根の煮つけ もずく酢 味噌汁	御飯 八宝菜 なすとオクラのソーテ 焼売 卵スープ	御飯 カレイの照焼き もやし梅肉和え 南瓜の煮付(添え) 清汁	
一日合計	エネルギー 1641 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 56.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1413 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 31.9 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1455 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 47.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1315 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 17.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1531 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 46.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 73.3 g 脂質 45.5 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1528 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 51.7 g 食塩 8.2 g	
日付	2024年07月15日(月)	2024年07月16日(火)	2024年07月17日(水)	2024年07月18日(木)	2024年07月19日(金)	2024年07月20日(土)	2024年07月21日(日)	
朝食	御飯 豆腐のくず煮 なすの生姜和え 味噌汁 のり佃煮	御飯 高野豆腐の煮付け キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	雑炊 ツナソーテ 目玉焼き 味噌汁	御飯 だし巻き卵 ハムの和え物 味噌汁 ふりかけ	御飯 五目豆 小松菜のソーテ 味噌汁	御飯 野菜炒め 出し巻き卵 味噌汁	ハタースティックパン ポテトサラダ 野菜ソーテ ポタージュスープ	
昼食	カレーライス 野菜と卵のソーテ マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 かきあげ なすのそぼろ煮 胡瓜と茗荷の酢の物 清汁	御飯 冷やし中華 長いもの短冊揚げ 冬瓜と豚肉の旨煮 味噌汁	御飯 えびフライ 切干大根の酢の物 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	御飯 豚肉の野菜炒め 海藻サラダ 含め煮 卵スープ	炊き込みご飯 白身魚の柚子味噌焼き ブロッコリーと卵のソーテ もずくの酢の物 粕汁	御飯 鶏肉のスペイン風トマト煮 白菜の香り 金平大根 コンソメスープ	
おやつ	カステラ	くずまんじゅう	水ようかん	マンゴープリン	まんじゅう	ハインゼリー	カステラ	
夕食	御飯 えび玉あんかけ 小松菜のキムチ和え 中華スープ	御飯 白身魚の香梅煮 ビーフンソーテ えのきめかぶ和え 味噌汁	御飯 魚のクリームソースがけ ひじきの煮物 コンソメスープ	御飯 千種焼 法蓮草のなめ茸和え(添え) 炒り豆腐 清汁	御飯 鶏つくねの磯辺焼き なすの味噌田楽 炒り豆腐 清汁	御飯 エビカツ キャベツのピーナッツ和え(添え) 大根の炒め煮 豆腐の清汁	御飯 太刀魚の照り焼 レタスの生姜醤油和え 長芋の白煮(添え) 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1704 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 54.7 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1583 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 40.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1651 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 51.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1698 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 60.1 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1655 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 54.3 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1554 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 40.1 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 48.8 g 食塩 9.3 g	
日付	2024年07月22日(月)	2024年07月23日(火)	2024年07月24日(水)	2024年07月25日(木)	2024年07月26日(金)	2024年07月27日(土)	2024年07月28日(日)	
朝食	御飯 卵とし 大根とハムのごま和え 味噌汁 のり佃煮	御飯 もやしのソーテ 温泉卵 味噌汁	御飯 エビ入りソーテ 切干大根煮 味噌汁 ふりかけ	御飯 ツナじゃが マカロニサラダ 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁	御飯 胡瓜の漬け物 えび茶巾の煮物 味噌汁	ねじりパン 北海卵焼き スパサラダ コンソメスープ 牛乳	
昼食	菜飯ごはん 白身魚の明太焼き ほうれん草のなめ茸和え 里芋の煮付け 清汁	御飯 鮭の幽庵焼き 白菜と茗荷の塩もみ じゃがバター 味噌汁	一土用五一 うなぎ 冬瓜のくず煮 白菜の甘酢漬け あげの味噌汁	御飯 赤魚のゆず風味焼 ひじきと大豆のサラダ 小松菜としらすの和え物 豆腐のわかめの味噌汁	麦ごはん 鶏と冬瓜の旨煮 とろろ 肉信田の煮付け 味噌汁	御飯 白身魚の油淋鶏風 水餃子 ブロッコリーサラダ 中華スープ	御飯 豚肉とかぼちゃの炒め物 油揚げとしめじのごま和え なすの揚げ煮 味噌汁	
おやつ	アイスクリーム	あんぱん	杏仁豆腐	ハームクーヘン	なごやん	りんごゼリー	まんじゅう(蒸し)	
夕食	御飯 麻婆豆腐 焼売 ナムル 中華スープ	御飯 牛肉の味噌だれ焼き 青菜炒め(添え) 焼きなす 清汁	御飯 鱈の粕漬け 冬瓜のくず煮 小松菜のからし和え(添え) 清汁	御飯 スパニッシュオムレツ ミニコロケ キャベツと佃煮の和えもの(添え) コンソメスープ	御飯 カレイの照り焼き ひじきの煮付 法蓮草のからし和え(添え) 味噌汁	御飯 鶏の治部煮 豆腐サラダ 清汁	御飯 肉豆腐 長芋の梅肉和え 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1639 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 49.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1474 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 40.6 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1451 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 36.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1515 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 41.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1538 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 42.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 44.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1444 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 47.8 g 食塩 8.2 g	
日付	2024年07月29日(月)	2024年07月30日(火)	2024年07月31日(水)	月間平均			朝	
朝食	御飯 オムレツ カリフラワーのサラダ 味噌汁	御飯 いんげん和え物 白菜とつくねの煮物 味噌汁 ふりかけ	御飯 かに高野の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁					エネルギー 367 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 8.2 g 食塩 2.7 g
昼食	御飯 クリームコロケ マリネサラダ 大根のピリ甘辛煮 コンソメスープ	カレーライス ハンバーグ ツナサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉と茄子の揚げ出し がんもの煮付け きゅうりの酢の物 味噌汁					エネルギー 703 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 22.7 g 食塩 3.4 g
おやつ	ぶどうゼリー	蒸しパン	ムース					
夕食	御飯 卵とし さつま芋サラダ 清汁	御飯 カレイの照焼き 冬瓜とそぼろエビあんかけ ごま豆腐 清汁	御飯 五目卵焼き 青梗菜の塩炒め 大根のなます もやしの味噌汁					エネルギー 495 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.3 g 食塩 2.8 g
一日合計	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 39.7 g 食塩 6.5 g	エネルギー 2068 kcal 蛋白質 83.4 g 脂質 72.9 g 食塩 12.3 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 43.6 g 食塩 8.7 g					合計 エネルギー 1565 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 45.3 g 食塩 8.8 g

