

○揭示用献立表

常食（Aメニュー）

日付	2025年06月01日(日)	2025年06月02日(月)	2025年06月03日(火)	2025年06月04日(水)	2025年06月05日(木)	2025年06月06日(金)	2025年06月07日(土)	
朝食	ねじりパン キャベツのトマト煮 マカロニサラダ コンスープ 牛乳	御飯 オムレツ 大根のごま和え 味噌汁 のり佃煮	雑炊 ひじき煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 なるとの厚揚げ煮 えび団子の煮物 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮物 インゲンの香味和え 味噌汁	御飯 厚焼卵 里芋の煮付け 味噌汁	御飯 肉信田の煮付け カリフラワーのサラダ 味噌汁	
昼食	御飯 鶏肉の甘辛煮 里芋の煮付け 青菜のゆず香浸し 白味噌汁	☆郷土料理☆ 梅御飯 桜海老と茶葉のかきあげ なまり節とたまねぎのサラダ 浜松餃子 国清汁	ハヤシライス えびフライ 野菜サラダ コンソメスープ	御飯 きつねうどん 天ぷら 白菜の梅ドレ和え	御飯 麻婆豆腐 焼売 ほうれん草の和え物 もずくスープ	ゆかり御飯 味噌カツ 金平ピーマン にんじんのピーナッツ和え 清汁	御飯 煮込みハンバーグ ひじきの煮物 小エビのサラダ ポタージュスープ	
おやつ	水羊羹	くずまんじゅう	クッキー	まんじゅう	フルーツポンチ	ドームケーキ	ピーナッツパン	
夕食	御飯 赤魚の生姜煮 もずくの酢の物 高野豆腐の煮付け 清汁	御飯 鶏つくねの照り煮 白菜の和え物 里芋の味噌汁	御飯 揚げ出し豆腐 きゅうりのささめ昆布和え 清汁	御飯 牛肉コロッケ 茄子の香り炒め(添え) ツナサラダ コンスープ	御飯 スパニッシュオムレツ 青菜の和え物(添え) 春雨煮 コンソメスープ	御飯 えびボールの甘辛煮 ごま豆腐 味噌汁	御飯 豚卵とじ オクラめかぶ和え 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 44.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1584 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 35.0 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 70.0 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1741 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 39.0 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1486 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 35.1 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 46.4 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1651 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 41.5 g 食塩 9.1 g	
日付	2025年06月08日(日)	2025年06月09日(月)	2025年06月10日(火)	2025年06月11日(水)	2025年06月12日(木)	2025年06月13日(金)	2025年06月14日(土)	
朝食	黒糖パン オムレツ ブロッコリーサラダ パンプキンスープ 牛乳	鮭雑炊 半平の煮付 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 オムレツ ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁	御飯 干しえびの炒り卵 チキンサラダ 味噌汁 梅干し	御飯 厚焼卵 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	御飯 ウインナーのポトフ 白菜の煮浸し 味噌汁	御飯 たまごサラダ ピーマンじゃこ炒め 味噌汁	
昼食	御飯 赤魚のおろし煮 アスパラの高菜炒め 枝豆腐 清汁	御飯 エビカツ ゴーヤときのこの炒め物 キャベツの辛子和え 味噌汁	御飯 かじきの照り煮 ごま豆腐 チンゲンサイのソテー 味噌汁	ギーマカレー 野菜サラダ 白身魚フライ コンソメスープ	御飯 ソースカツ エビ団子の煮物 くるみ and え 清汁	御飯 赤魚の煮付け ハムサラダ 切干大根の炒め煮 味噌汁	御飯 魚のマリネ 茄子の炒り煮 ほうれん草の磯和え 中華スープ	
おやつ	ヨーグルト	クッキー	りんごゼリー	ロールケーキ	蒸しパン 牛乳	ホットケーキ	かんきつゼリー	
夕食	御飯 厚揚げの黒酢炒め 南瓜の煮付 なすのおかか and え 味噌汁	御飯 さごしの生姜煮 冷奴 清汁	御飯 ゆで豚の味噌ダレ and え じゃが芋の煮付 セロリのごま and え(添え) 清汁	御飯 干種焼 マカロニサラダ 金平ごぼう(添え) 味噌汁	御飯 魚の塩麹焼き なすのしらすのせ チンゲン菜の浸し(添え) けんちん汁	御飯 厚揚げと豚バラの炒め物 アスパラの高菜炒め 春雨の and え物 味噌汁	ゆかりごはん 焼売 インゲンのピーナッツ and え 高野豆腐の煮付け 清汁	
一日合計	エネルギー 1404 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 33.8 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 46.0 g 食塩 11.2 g	エネルギー 1549 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 53.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 58.1 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1792 kcal 蛋白質 77.8 g 脂質 57.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 48.8 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1495 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 34.9 g 食塩 8.6 g	
日付	2025年06月15日(日)	2025年06月16日(月)	2025年06月17日(火)	2025年06月18日(水)	2025年06月19日(木)	2025年06月20日(金)	2025年06月21日(土)	
朝食	黒糖パン アスパラベーコンソテー 玉子サラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 がんもの煮付け ひじき煮 味噌汁	御飯 ちくわと大根の煮物 春雨の and え物 味噌汁	御飯 冬瓜のくず煮 卵豆腐 味噌汁	御飯 五目煮豆 もやしのゆかり and え 味噌汁	御飯 キャベツとベーコンの炒め物 あみ佃煮 味噌汁	御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ and 味噌汁	
昼食	御飯 カレイの照焼き 切干大根の炒め煮 さつま芋サラダ たまご豆腐の清汁	御飯 鶏の治部煮 揚げだしなす キャベツのわさび and え 味噌汁	御飯 さばの南蛮漬け 大根の煮付 ほうれん草のごまよごし 味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 里芋の煮付け 山菜ともやしの and え物 清汁	梅ご飯 きつねうどん 大根サラダ 高野豆腐の煮付け	新生姜の炊き込みごはん かじきの照り煮 ビーフンソテー なめ苺 and え 味噌汁	御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コンスープ	
おやつ	クッキー ヤクルト	ロールケーキ	プリン	たいやき	手作りマンゴープリン	バームクーヘン 牛乳	かっぱえびせん	
夕食	御飯 茹で豚おろしソース 酢味噌 and え 清汁	御飯 さごしの西京味噌焼き じゃが芋の金平風(添え) いんげんのサラダ 清汁	御飯 野菜コロッケ セロリと竹輪の炒め物(添え) にんじんのピーナッツ and え クリームシチュー	御飯 豆腐ハンバーグ 長いもの短冊揚げ(添え) 塩昆布 and え 味噌汁	御飯 五目卵焼き にんじんしりしり(添え) なすの煮浸し 味噌汁	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 魚のクリームソースがけ ひじきの五目炒め いんげんのピーナッツ and え 中華スープ	
一日合計	エネルギー 1482 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 49.7 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1630 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 50.2 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1773 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 56.0 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 53.9 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1467 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 36.8 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1558 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 48.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1621 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 54.6 g 食塩 8.5 g	
日付	2025年06月22日(日)	2025年06月23日(月)	2025年06月24日(火)	2025年06月25日(水)	2025年06月26日(木)	2025年06月27日(金)	2025年06月28日(土)	
朝食	黒糖パン ツナソテー マカロニサラダ ポタージュスープ 牛乳	御飯 ウインナー炒め 五目豆 味噌汁	御飯 温泉卵 大根と貝割れのサラダ 味噌汁	御飯 生麩の煮物 アスパラベーコンソテー 味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 バター炒め 味噌汁 ふりかけ	きのこ雑炊 切干大根煮 キャベツの and え物 味噌汁	御飯 ウインナーチャップ たまごサラダ 味噌汁	
昼食	御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春雨の炒め物 味噌汁	カレーライス トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 ヨーグルト	ひじき御飯 魚の五目あんかけ 大学芋 土佐酢 and え 清汁	御飯 焼売と春巻き トマトの玉子炒め ほうれん草のごま and え 中華スープ	三色丼 スパサラダ たらこ炒め 味噌汁	わかめ御飯 しょうゆラーメン 鶏のから揚げ 小松菜と人参の胡麻マヨ and え 味噌汁	御飯 メンチカツ 大豆とじゃこの炒め煮 青菜のわさび and え 味噌汁	
おやつ	野菜カステラ	まんじゅう	ビスケット ヤクルト	カップケーキ	ブルボンバームロール	夏みかん	水ようかん	
夕食	御飯 豚肉の南部焼き じゃこ煮 ささめ昆布 and え(添え) 清汁	御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮 長いものわさび and え 味噌汁	御飯 豚卵とじ セロリと竹輪の炒め物 スナッPEndウのマヨサラダ 味噌汁	御飯 さごしの西京味噌焼き がんもの煮物 清汁	御飯 酢豚 ひじきと大豆の煮付 チンゲン菜のきのこ and え 中華スープ	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め インゲンの炒め煮 清汁	御飯 チャンプルー 茄子のそぼろ煮 ソーメン汁	
一日合計	エネルギー 1819 kcal 蛋白質 84.2 g 脂質 59.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1816 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 59.1 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1639 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 54.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1666 kcal 蛋白質 66.7 g 脂質 55.2 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1605 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 56.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1651 kcal 蛋白質 71.0 g 脂質 57.3 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 45.0 g 食塩 8.4 g	
日付	2025年06月29日(日)	2025年06月30日(月)					月 間 平 均	
朝食	ねじりパン 野菜と卵のソテー ポテトサラダ コンソメスープ	御飯 ウインナーソテー もやしのゆかり and え 味噌汁					朝食	エネルギー 382 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.7 g 食塩 2.7 g
昼食	御飯 蒸し魚のネギソースかけ お麩の卵とじ ほうれん草の香味 and え 味噌汁	ピラフ 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					昼食	エネルギー 696 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 23 g 食塩 3.5 g
おやつ	酒まんじゅう	くずまんじゅう						
夕食	御飯 カニクリームコロッケ オクラのおかか and え 清汁	御飯 肉団子の酢豚風 かに焼売 青梗菜の中華 and え わかめスープ					夕食	エネルギー 523 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.5 g 食塩 2.7 g
一日合計	エネルギー 1453 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 46.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1606 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 50.4 g 食塩 9.2 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g				合計	エネルギー 1601 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 49.2 g 食塩 9.0 g