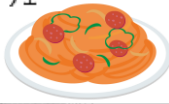




	令和08年05月04日(月)	令和08年05月05日(火)	令和08年05月06日(水)	令和08年05月07日(木)	令和08年05月08日(金)	令和08年05月09日(土)	令和08年05月10日(日)
朝	御飯 ふりかけ(たまご) 豆腐のそぼろあん チンゲン菜サラダ みそ汁(しいたけ・ねぎ) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム スクランブルエッグ 人参サラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(かつお) 厚揚げの煮物 キャベツのなめたけ和え みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草) 牛乳	レーズンロール ブルーベリージャム ミートボール 白菜のサラダ 牛乳	御飯(のり佃煮) 〇納豆 青菜の和え物 みそ汁(じゃがいも・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム チキン入りふんわり卵 カリフラワーの和え物 牛乳	バターロール ピーナッツ ハンバーグ マカロニサラダ 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	ナポリタン 具 ポテトサラダ フルーチェ 	御飯 さばの味噌漬焼き 付)玉葱・ピーマン 冬瓜のスープ煮 みそ汁(白菜・大根の葉) コンポート(みかん)	御飯 肉豆腐 小松菜の胡麻マヨ和え コンポート(白桃) みそ汁(わかめ・葱)	中華丼 春雨サラダ オレンジ 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 かつ煮 かぶの甘酢和え コンポート(マンゴー) みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 ぶり大根 付)大根 きゅうりの塩昆布和え コンポート(りんご) みそ汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 チキンソテー オニオンソース 付)じゃがいも 大豆のトマト煮込み コンポート(黄桃) コンソメスープ(小松菜)
15時食	【間食】ブドウゼリー 【間食】緑茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】紅茶	【間食】クリームパン 【間食】緑茶	【間食】黒糖饅頭 【間食】緑茶	【間食】小豆ムース 【間食】玄米茶	【間食】バウムクーヘン 【間食】紅茶	【間食】オレンジゼリー 【間食】玄米茶
夕	御飯 赤魚のねぎ塩焼き 付)ほうれん草 大豆の煮もの 大根のポン酢和え もろみみそ	御飯 ミートローフ ソース) 付)人参甘煮 もやしと青菜しの炒め物 花野菜サラダ ふりかけ(たまご)	御飯 たらの揚げ煮 付)ごぼう ジャーマンポテト きゅうりといかの酢の物 ゆずみそ	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)ブロッコリー 素揚げ茄子のトマト煮込み いんげんの和え物 ふりかけ(しそ)	御飯 豚肉ときのこの炒め物 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ たいみそ	御飯 鶏肉のから揚げ 付)キャベツ さといもの煮物 ほうれん草の白和え ふりかけ(かつお)	御飯 卵と海老のチリソース ビーフンの炒め物 鶏とブロッコリーの和え物 ふりかけ(たらこ)
エネルギー	1710 kcal	1688 kcal	1692 kcal	1700 kcal	1712 kcal	1705 kcal	1709 kcal
水分	1450.6 g	1387.3 g	1528.5 g	1181.7 g	1447.7 g	1391.5 g	1261.9 g
蛋白質	65.5 g	84.6 g	65.8 g	85.9 g	65.9 g	66.8 g	67.9 g
脂質	44.5 g	55.5 g	40.3 g	51.0 g	41.4 g	59.8 g	45.8 g
炭水化物	269.7 g	241.8 g	275.0 g	247.8 g	275.6 g	235.1 g	258.7 g
食塩相当	7.1 g	6.6 g	6.8 g	7.0 g	7.3 g	6.9 g	7.1 g






	令和08年05月11日(月)	令和08年05月12日(火)	令和08年05月13日(水)	令和08年05月14日(木)	令和08年05月15日(金)	令和08年05月16日(土)	令和08年05月17日(日)
朝	御飯 ふりかけ(さけ) 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 みそ汁(じゃがいも・葱) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム ミートボール カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たまご) 竹輪の炒り煮 キャベツのなめたけ和え みそ汁(たまねぎ・しいたけ) 牛乳	レーズンロール ママレード 洋風卵炒め 大根サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 小松菜のお浸し みそ汁(玉葱・大根栗) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ツナソテー 大豆サラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) かにかま入りふんわり卵 マカロニサラダ 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 豚肉と卵の炒め物 さつまいもの煮物 中華スープ(わかめ・白ネギ) コンポート(みかん)	焼きそば 大根の和え物 フルーチェ(いちご) 	御飯 鱈の南蛮漬け ほうれん草のピーナツ和え みそ汁(白菜・ねぎ) コンポート(りんご)	御飯 さばの味噌漬け焼き 付)畑菜 焼ビーフン みそ汁(豆腐・わかめ) コンポート(マンゴー)	ねぎ塩豚丼 野菜の浅漬け みそ汁(卵) フルーツ(バナナ)	御飯 かつとじ いんげんのサラダ みそ汁(大根・大根栗) コンポート(黄桃)	御飯 回鍋肉 もやしのナムル 中華スープ(白菜・白ネギ) コンポート(白桃)
15時食	【間食】人形焼き 【間食】緑茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】マドレーヌ 【間食】ほうじ茶	【間食】ピーチゼリー 【間食】緑茶	【間食】ドームケーキ 【間食】紅茶	【間食】ケーキとコーヒー *おやつレク*	【間食】プリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 付)いんげん 冬瓜のあんかけ もやしのポン酢和え ふりかけ(しそ)	御飯 しらすの卵焼き ごぼうの炒り煮 きゅうりの塩昆布和え ふりかけ(さけ)	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)うまい菜 大豆の煮物 玉葱サラダ たいみそ	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 付)キャベツ かぼちゃの煮物 カリフラワーの和え物 ゆずみそ	御飯 白身魚のピザ風焼き 付)じゃがいも ほうれん草のバターソテー もやしの和え物 ふりかけ(たまご)	御飯 赤魚の煮付け 付)畑菜 ブロッコリー炒め物 なすのおろし和え もろみみそ	御飯 白身魚の照り焼き 付)ごぼう 大根のそぼろ炒め しろ菜の生姜醤油和え ふりかけ(さけ)
エネルギー	1699 kcal	エネルギー 1700 kcal	エネルギー 1698 kcal	エネルギー 1897 kcal	エネルギー 1703 kcal	エネルギー 1686 kcal	エネルギー 1679 kcal
水分	1416.6 g	水分 1099.5 g	水分 1417.7 g	水分 1244.1 g	水分 1456.3 g	水分 1242.3 g	水分 1244.1 g
蛋白質	65.6 g	蛋白質 65.1 g	蛋白質 65.8 g	蛋白質 64.7 g	蛋白質 66.3 g	蛋白質 67.1 g	蛋白質 65.4 g
脂質	41.9 g	脂質 56.7 g	脂質 42.9 g	脂質 50.0 g	脂質 44.8 g	脂質 53.7 g	脂質 54.2 g
炭水化物	272.5 g	炭水化物 240.1 g	炭水化物 269.5 g	炭水化物 255.5 g	炭水化物 266.7 g	炭水化物 239.6 g	炭水化物 236.9 g
食塩相当	7.5 g	食塩相当 7.7 g	食塩相当 7.7 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 6.7 g






	令和08年05月18日(月)	令和08年05月19日(火)	令和08年05月20日(水)	令和08年05月21日(木)	令和08年05月22日(金)	令和08年05月23日(土)	令和08年05月24日(日)
朝	御飯 ふりかけ(たらこ) ハムと野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 みそ汁(小松菜・大根菜) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム オムレツ ほうれん草の和え物 牛乳	御飯 たいみそ 炒り豆腐 玉ねぎのサラダ みそ汁(大根・ねぎ) 牛乳	黒糖食パン ブルーベリー ミートボール(黒酢) ミモザサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 小松菜の和え物 みそ汁(キャベツ・大根の菜) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム 豆腐野菜ハンバーグ 人参サラダ 牛乳	バターロール スプレッド(チョコレート) ポトフ マカロニサラダ 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	◇おでかけランチ(町中華)◇ チャーハン 焼き餃子 キャベツの塩昆布和え 杏仁豆腐 	御飯 和風ハンバーグ おろしソース) 付)カリフラワー・人参 さつまいもサラダ みそ汁(豚) コンポート(マンゴー)	野菜タンメン スープ) きゅうりの酢の物 フルーチェ	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ポテト いかといんげんのソテー 豚汁 コンポート(みかん)	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ(白菜・白ネギ) コンポート(黄桃)	御飯 魚の照り焼き 付)キャベツ ごぼうの炒り煮 みそ汁(豆腐・わかめ) コンポート(りんご)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)チンゲン菜 揚げ出し豆腐 清汁(人参・ねぎ) コンポート(白桃)
5時食	ぶどうゼリー 【間食】玄米茶	【間食】バウムクーヘン 【間食】緑茶	【間食】ドーナッツ 【間食】玄米茶	【間食】吹雪まんじゅう 【間食】紅茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】緑茶	オレンジゼリー 【間食】紅茶	【間食】和風抹茶プリン 【間食】緑茶
夕	御飯 白身魚の揚げ煮 付)玉葱 五目豆 うまい菜のおかか和え ふりかけ(しそ)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)いんげん ベーコンともやしの炒め物 酢味噌和え ふりかけ(かつお)	御飯 たらこのパン粉焼き 付)グラッセ風人参甘煮 さといものそぼろ煮 しろなの和え物 ふりかけ(たまご)	御飯 五目卵焼き 春雨の炒め物 キャベツサラダ ゆずみそ	御飯 鯖のみりん焼き 付)玉葱・ピーマン かぼちゃの煮物 しらすのおろし和え うめびしお	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め 厚揚げの煮物 ほうれん草のくるみ和え ふりかけ(しそ)	御飯 魚の漬け焼き 付)いんげん じゃがいものそぼろ炒め 小松菜のわさび和え ふりかけ(たらこ)
エネルギー	1702 kcal	1670 kcal	1713 kcal	1703 kcal	1697 kcal	1691 kcal	1692 kcal
水分	1330.2 g	1171.7 g	1535.2 g	1303.0 g	1486.3 g	1437.4 g	1254.8 g
蛋白質	64.4 g	63.0 g	68.6 g	65.6 g	66.1 g	67.9 g	64.4 g
脂質	37.9 g	50.0 g	45.5 g	49.3 g	44.8 g	52.3 g	48.9 g
炭水化物	281.9 g	247.2 g	266.2 g	253.9 g	266.6 g	246.1 g	251.8 g
食塩相当	7.3 g	7.5 g	7.9 g	7.0 g	7.7 g	7.5 g	7.2 g





	令和08年05月25日(月)	令和08年05月26日(火)	令和08年05月27日(水)	令和08年05月28日(木)	令和08年05月29日(金)	令和08年05月30日(土)	令和08年05月31日(日)
朝	御飯 ふりかけ(しそ) 大豆の煮物 もやしの和風和え みそ汁(キャベツ・ねぎ) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム 洋風卵炒め 花野菜のサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たらこ) 厚揚げの煮物 大根サラダ みそ汁(玉葱・大根の葉) 牛乳	コーヒーロール いちごジャム ミートボール マカロニサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 キャベツの和え物 みそ汁(大根葉・しいたけ) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム クリーム煮 玉ねぎの和え物 牛乳 	バターロール スプレッド(ピーナッツ) ジャーマンポト 白菜のサラダ 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 たらのチーズ焼き 付)ブロッコリー 素揚げ茄子のトマト煮込み コンソメスープ(白菜・葱) コンポート(みかん)	ポークハヤシライス いんげんのサラダ フルーツ(バナナ) コンソメスープ(卵)	御飯 白身魚フライとカニクリーム ソース 付)キャベツ イカと青梗菜の炒め物 コンポート(黄桃) みそ汁(豆腐・若布)	かき玉肉うどん (具) 汁) うまい菜の胡麻和え フルーチェ	御飯 魚のバター醤油焼き 付)インゲン 春雨サラダ みそ汁(玉ねぎ・若布) コンポート(りんご)	牛丼(温泉卵付き) きゅうりといかの酢の物 あさりにとろろ昆布のみそ汁 デザート	御飯 揚げ鶏のきのこソース きのこソース) 冬瓜のコンソメ煮 豚汁 コンポート(マンゴー)
15時食	【間食】クリームパン 【間食】玄米茶	【間食】きみしぐれ 【間食】玄米茶	【間食】もみじ饅頭 【間食】緑茶	【間食】和風きなこプリン 【間食】緑茶	【間食】どら焼き(こしあん) 【間食】紅茶	【間食】ピーチゼリー 【間食】緑茶	【間食】和風小豆ムース 【間食】玄米茶
夕	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)玉葱 大根の煮物 青菜の胡麻和え ふりかけ(かつお)	御飯 さばの味噌煮 付)ごぼう 小松菜の煮浸し かぶの漬漬け ふりかけ(さけ)	御飯 鶏肉の照り焼き 付)もやし れんごんの炒め煮 白菜のゆかり和え もろみみそ	御飯 赤魚の野菜あんかけ 素揚げ茄子とそぼろ炒め きゅうりの中華和え ふりかけ(たまご)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め さつま芋の煮物 人参サラダ ふりかけ(かつお)	御飯 かに玉風卵焼き あん) 切干大根の炒め煮 いんげんの胡麻ドレッシング たいみそ	御飯 鯖の胡麻焼き 付)キャベツ ちくわと里芋の煮物 蒟蒻和え ふりかけ(しそ)
エネルギー	1704 kcal	1684 kcal	1685 kcal	1690 kcal	1691 kcal	1745 kcal	1701 kcal
水分	1500.8 g	1299.4 g	1458.8 g	1351.2 g	1497.2 g	1650.2 g	1223.8 g
蛋白質	64.9 g	65.4 g	65.6 g	66.4 g	64.9 g	77.5 g	65.1 g
脂質	46.0 g	52.2 g	36.4 g	46.5 g	36.6 g	45.2 g	57.1 g
炭水化物	264.0 g	248.4 g	279.4 g	255.4 g	281.2 g	268.7 g	239.6 g
食塩相当	7.3 g	7.0 g	7.3 g	7.9 g	7.0 g	9.0 g	7.1 g

