

常食(A)

	令和06年08月01日(木)	令和06年08月02日(金)	令和06年08月03日(土)	令和06年08月04日(日)	令和06年08月05日(月)	令和06年08月06日(火)	令和06年08月07日(水)
朝	米(65) 出し巻き卵 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(梅)	パン(アン) ほうれん草ソテー コンソメスープ 牛乳	米(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 揚げ豆腐の生姜煮 味噌汁(ほうれん草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 卸し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) がんも煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	パン(チョコ) コールスローサラダ たまごスープ 牛乳
昼	夏野菜ペペロンチーノ 2色豆煮 フルーツ	米(65) 魚のそば蒸し 白和え フルーツ お吸い物	米(65) チンゲン菜と海老団子の フレンチサラダ 茶福豆煮 フルーツ	米飯(65) 魚のラビゴットソース 揚げ出しなす デザート 味噌汁(なめこ)	米(65) 鯛の磯フライ 旨煮 杏仁豆腐 お吸い物(卵)	タコライス もずく フルーツ	米(65) 鰯の塩焼き 付け合わせ(茄子おかか) 揚げ豆腐の甘酢あんか フルーツ(洋梨缶) 味噌汁
15時食	おやつ	おやつ	アイス(パニラ)	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米(65) 鰯の西京焼き じゃが芋とツナ合え うめびしお	米(65) 鶏煮と大根煮 きんぴら(こんにゃく) ゆず味噌	米(65) 野菜炒め 里芋の土佐煮 低塩のり佃煮	米飯(65) 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根) 豆腐サラダ風(和風) 金山時味噌	米(65) 鮭とかぶのクリーム煮 スイートポテトの甘煮 金山時味噌(鉄)	米(65) 味噌焼き 付け合わせ フレッシュサラダ 金山寺みそ	米(65) 肉じゃが しめじソテー たいみそ
エネルギー	1579kcal	エネルギー 1560kcal	エネルギー 1582kcal	エネルギー 1618kcal	エネルギー 1582kcal	エネルギー 1555kcal	エネルギー 1559kcal
蛋白質	54.8g	蛋白質 56g	蛋白質 42.5g	蛋白質 57.5g	蛋白質 55.2g	蛋白質 61.3g	蛋白質 51.5g
ナトリウム	2256mg	ナトリウム 2141mg	ナトリウム 1833mg	ナトリウム 2362mg	ナトリウム 2282mg	ナトリウム 2288mg	ナトリウム 2004mg
カリウム	1403mg	カリウム 1805mg	カリウム 1705mg	カリウム 1770mg	カリウム 1777mg	カリウム 1884mg	カリウム 1721mg
カルシウム	417mg	カルシウム 567mg	カルシウム 452mg	カルシウム 450mg	カルシウム 423mg	カルシウム 459mg	カルシウム 376mg
マグネシウム	165mg	マグネシウム 205mg	マグネシウム 183mg	マグネシウム 273mg	マグネシウム 167mg	マグネシウム 196mg	マグネシウム 151mg
αカロテン	1μg	αカロテン 1177μg	αカロテン 700μg	αカロテン 1μg	αカロテン 744μg	αカロテン 725μg	αカロテン 541μg
食塩相当	5.7g	食塩相当 5.3g	食塩相当 4.4g	食塩相当 6g	食塩相当 5.6g	食塩相当 5.5g	食塩相当 4.9g

常食(A)

	令和06年08月08日(木)	令和06年08月09日(金)	令和06年08月10日(土)	令和06年08月11日(日)	令和06年08月12日(月)	令和06年08月13日(火)	令和06年08月14日(水)
朝	米(65) がんと煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 豆サラダ 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 一口がんと煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米(65) 白豆煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) ジャーマンポテト 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) おろし和え 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン(クリーム) 野菜炒め(ウインナー入) オニオンスープ 牛乳
昼	おろしうどん(稲庭) がね(宮崎) 厚焼き卵 フルーツ(グレープセラー)	米(65) 豚肉の大葉巻き スパゲティサラダ デザート 味噌汁(麩)	米(65) 魚のアクアパッツァ かぼちゃのサラダ デザート お吸い物(ホウレンソウ)	米(65) グリルチキン 切干大根の炒め煮 フルーツカクテル お吸い物(卵)	瓦そば(山口) カラフル煮豆 フルーツ	米(65) 鯵のマリネ 冬瓜のとろみ煮 デザート 汁(とろろ)	米飯(65) 煮付け 春雨酢物 お吸い物(豆腐) フルーツ
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	アイス	おやつ	おやつ
夕	米(65) たらの味噌ホイル焼き うの花 うめびしお	米(65) 鯖煮付け 付け合わせ 切干し大根の炒め煮 もろみ味噌	米(65) 肉じゃが 酢の物(はるさめ) たいみそ	米(65) 味噌ごま焼き 付け合わせ ポテトサラダ 梅びしお	米飯(65) 利休焼き 付け合わせ(茄子) 卵の花 たいみそ	米(65) 鶏肉と牛蒡煮 付け合わせ キャベツとかにかまのサ のり佃煮	米飯(65) 豚肉の茹蕪煮 ブロッコリーのサラダ うめびしお
エネルギー	1553kcal	エネルギー 1577kcal	エネルギー 1646kcal	エネルギー 1560kcal	エネルギー 1592kcal	エネルギー 1567kcal	エネルギー 1544kcal
蛋白質	53.4g	蛋白質 56.6g	蛋白質 51.8g	蛋白質 53.7g	蛋白質 54.3g	蛋白質 51.1g	蛋白質 48g
ナトリウム	2685mg	ナトリウム 2468mg	ナトリウム 2346mg	ナトリウム 2331mg	ナトリウム 2231mg	ナトリウム 2167mg	ナトリウム 2086mg
カリウム	1539mg	カリウム 1794mg	カリウム 1796mg	カリウム 1719mg	カリウム 1554mg	カリウム 1685mg	カリウム 1473mg
カルシウム	445mg	カルシウム 370mg	カルシウム 422mg	カルシウム 378mg	カルシウム 438mg	カルシウム 392mg	カルシウム 411mg
マグネシウム	163mg	マグネシウム 182mg	マグネシウム 171mg	マグネシウム 183mg	マグネシウム 200mg	マグネシウム 163mg	マグネシウム 160mg
αカロテン	580 μg	αカロテン 399 μg	αカロテン 470 μg	αカロテン 428 μg	αカロテン 289 μg	αカロテン 1004 μg	αカロテン 72 μg
食塩相当	6.7g	食塩相当 6.2g	食塩相当 5.8g	食塩相当 5.9g	食塩相当 5.2g	食塩相当 5.3g	食塩相当 5.2g

常食(A)

	令和06年08月15日(木)	令和06年08月16日(金)	令和06年08月17日(土)	令和06年08月18日(日)	令和06年08月19日(月)	令和06年08月20日(火)	令和06年08月21日(水)
朝	米(65) プレーンオムレツ 味噌汁 牛乳 ふりかけ(鮭)	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(強化かつお)	米(65) がんとキャベツ煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米(65) 厚焼きたまご 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 青海苔ふりかけ	米(65) なめたけの卸和え 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(あん) プレーンオムレツ コンソメスープ(玉葱) 牛乳
昼	夏祭りメニュー いなり寿司 おでん ミニそうめん デザート	米飯(65) スペイン風オムレツ ひじきの煮物(大豆入) フルーツ(杏仁) 汁	牛丼 野菜サラダ フルーツ	米(65) 焼き肉 小籠包 桃ゼリー 漬物(しば漬)	米(65) 香味焼き(味噌風味・ア 付け合わせ(キャベツ) ポテトのカレー煮 フルーツ(カクテル缶) お吸い物(そば)	米(65) 野菜炒め(豚肉) スパゲティサラダ コンソメスープ(人参) デザート(グレープゼリー)	牛肉カレー(夏) 卵とポテトサラダ フルーツ(ゼリー)
15時食	アイス(イチゴ)	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米(65) 鯖のみりん焼き 付け合わせ(茄子・かぼ きんぴらごぼう いりこみそ(減)	米飯(65) 煮魚 付け合わせ 玉葱と胡瓜のドレッシング いりこみそ	米(65) 魚の南部焼き ごま和え(ホウレン草) 低塩のり佃煮	米(65) 白身魚のピカタ 付け合わせ(インゲン・人 ポテトサラダ 梅びしお	米(65) 牛肉卵煮 豆腐サラダ 低塩のり佃煮	米(65) カレイのムニエル 高野豆腐 えびみそ	米(65) 煮付け(さば) 付け合わせ ごま醤油和え 低塩のり佃煮
エネルギー	1597kcal	エネルギー 1617kcal	エネルギー 1564kcal	エネルギー 1643kcal	エネルギー 1650kcal	エネルギー 1565kcal	エネルギー 1580kcal
蛋白質	52.9g	蛋白質 54.7g	蛋白質 55.3g	蛋白質 51.4g	蛋白質 57.6g	蛋白質 51.2g	蛋白質 46.1g
ナトリウム	2284mg	ナトリウム 2336mg	ナトリウム 2379mg	ナトリウム 2215mg	ナトリウム 2243mg	ナトリウム 2444mg	ナトリウム 1910mg
カリウム	1482mg	カリウム 1901mg	カリウム 1731mg	カリウム 1515mg	カリウム 1691mg	カリウム 1595mg	カリウム 1507mg
カルシウム	438mg	カルシウム 555mg	カルシウム 550mg	カルシウム 362mg	カルシウム 465mg	カルシウム 561mg	カルシウム 373mg
マグネシウム	169mg	マグネシウム 295mg	マグネシウム 217mg	マグネシウム 157mg	マグネシウム 178mg	マグネシウム 221mg	マグネシウム 143mg
αカロテン	602μg	αカロテン 214μg	αカロテン 538μg	αカロテン 708μg	αカロテン 614μg	αカロテン 1391μg	αカロテン 226μg
食塩相当	5.8g	食塩相当 5.9g	食塩相当 5.9g	食塩相当 5.7g	食塩相当 5.6g	食塩相当 6g	食塩相当 4.8g

常食(A)

		令和06年08月22日(木)	令和06年08月23日(金)	令和06年08月24日(土)	令和06年08月25日(日)	令和06年08月26日(月)	令和06年08月27日(火)	令和06年08月28日(水)						
朝		米(65) 揚げ豆腐煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米(65) 大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 厚焼き卵 味噌汁(あげ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) うの花 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米(65) うぐいす豆煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(クリーム) プレーンオムレツ コンソメスープ(人参) 牛乳						
昼		米(65) 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ 炒め煮(ひじき) お吸い物(花麩) フルーツ	鳴門うどん(梅入り) かき揚げ さつま芋の甘煮 ゼリー	米(65) 鶏肉の照り焼き とろろ芋 フルーツ 汁(しんじょう)	米(65) 魚の揚げ出し風 マカロニサラダ かきたま汁 フルーツ	米(65) 冷やし豚しゃぶ ミモザサラダ お吸い物(オクラ) フルーツ	北海寿司 焼き茄子 フルーツ(ゼリー) お吸い物(人参)	焼きそば 肉まん フルーツ						
15時食		おやつ	おやつ	アイス(小豆)	アイス(チョコ)	おやつ	おやつ	おやつ						
夕		米(65) 鶏肉と野菜の洋風煮込 里芋煮 たいみそ	米(65) 鶏ももの照り焼き 付け合わせ 春雨のサラダ 低塩のり佃煮	米(65) たらのレモン添え きのこの白和え えびみそ	米(65) 豚肉のすき焼き風 酢の物 もろみみそ	米(65) ピカタ 付け合せ エリンギとしめじの炒め煮 えびみそ	米(65) 筑前煮 中華酢物(はるさめ) 金山時味噌	米飯(65) かに卵 レンコンのピリ辛煮 かつお味噌						
	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1665kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1531kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1559kcal
	蛋白質	55.3g	蛋白質	46g	蛋白質	56g	蛋白質	51.5g	蛋白質	55.2g	蛋白質	54.6g	蛋白質	45.8g
	ナトリウム	2325mg	ナトリウム	2618mg	ナトリウム	2487mg	ナトリウム	1916mg	ナトリウム	2291mg	ナトリウム	2263mg	ナトリウム	1972mg
	カリウム	2266mg	カリウム	1643mg	カリウム	1803mg	カリウム	1545mg	カリウム	1569mg	カリウム	1600mg	カリウム	1358mg
	カルシウム	507mg	カルシウム	411mg	カルシウム	500mg	カルシウム	424mg	カルシウム	609mg	カルシウム	529mg	カルシウム	458mg
	マグネシウム	265mg	マグネシウム	169mg	マグネシウム	255mg	マグネシウム	185mg	マグネシウム	216mg	マグネシウム	179mg	マグネシウム	119mg
	αカロテン	597μg	αカロテン	499μg	αカロテン	6μg	αカロテン	77μg	αカロテン	107μg	αカロテン	620μg	αカロテン	1730μg
	食塩相当	5.8g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.2g	食塩相当	4.8g	食塩相当	5.8g	食塩相当	5.5g	食塩相当	4.8g

常食(A)

令和06年08月29日(木)		令和06年08月30日(金)		令和06年08月31日(土)									
朝	米(65) 豆腐お白菜煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(梅)	米(65) お浸し(ホウレン草) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 煮浸し(白菜) 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)										
昼	米(65) 魚の南部焼き 付け合わせ めかぶとオクラの酢の物 お吸い物(京風五目豆腐) フルーツ	米(65) 炒り鶏 えびと野菜のサラダ フルーツ お吸い物(そうめん)	米飯(65) ホイル焼き ゴーヤチャンプルー フルーツ お吸い物(はんぺん)										
15時食	おやつ	おやつ	おやつ										
夕	米(65) 野菜と鶏肉の焼肉風 旨煮(里芋) もろみみそ	米(65) いかと野菜炒め がんも煮 たい味噌	米飯(65) グリルチキン 南瓜のサラダ たいみそ										
エネルギー	1585kcal	エネルギー	1576kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	55.1g	蛋白質	59.4g	蛋白質	53.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
ナトリウム	2556mg	ナトリウム	2246mg	ナトリウム	2138mg	ナトリウム	mg	ナトリウム	mg	ナトリウム	mg	ナトリウム	mg
カリウム	1596mg	カリウム	1706mg	カリウム	1666mg	カリウム	mg	カリウム	mg	カリウム	mg	カリウム	mg
カルシウム	413mg	カルシウム	491mg	カルシウム	378mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg
マグネシウム	192mg	マグネシウム	201mg	マグネシウム	176mg	マグネシウム	mg	マグネシウム	mg	マグネシウム	mg	マグネシウム	mg
αカロテン	561μg	αカロテン	648μg	αカロテン	427μg	αカロテン	μg	αカロテン	μg	αカロテン	μg	αカロテン	μg
食塩相当	6.4g	食塩相当	5.5g	食塩相当	5.2g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g