



令和8年 5月 献立表 老人食

| | | 1日(金) | | | | | 2日(土) | |
|-----|--|--|--|---|---|--|--|--------|
| 朝 |  | 食パン マーガリン さつま芋サラダ 白桃缶 牛乳 | | | | | ロールパン はちみつ スパゲティサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌 | |
| 昼 | | 米飯 他人煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(わかめ) | | | | | 米飯 鯉の和風マヨ焼き (添え: エンドウ・ピーマン) 竹輪の煮物 清汁(麩) | |
| おやつ | | 苺ロールケーキ・紅茶 | | | | | 黒糖ケーキ | |
| 夕 | | 米飯 揚げ出し豆腐生姜あん オクラの胡麻和え 清汁(そうめん) | | | | | 米飯 筑前煮 菊菜の錦糸和え 味噌汁(厚揚げ) | |
| 栄養価 | | エネルギー 1600kcal 蛋白 53.8g 脂質 57.1g 塩分 4.9g | | | | | エネルギー 1453kcal 蛋白 48.8g 脂質 42.6g 塩分 5.0g | |
| | | 3日(日) | 4日(月) | 5日(火) | 6日(水) | 7日(木) | 8日(金) | 9日(土) |
| 朝 | 食パン イチゴジャム 玉子サラダ みかん缶 牛乳 | 食パン りんごジャム マカロニサラダ 白桃缶 牛乳 | 食パン マーガリン ほうれん草のソテー フルーツカクテル スコヤカ乳酸菌 | 食パン ピーナッツクリーム ラタトゥイユ みかん缶 牛乳 | 食パン イチゴジャム スパゲティサラダ ヨーグルト(オレンジソース) スコヤカ乳酸菌 | 食パン マーガリン 玉子サラダ 黄桃缶 牛乳 | 食パン ロールパン はちみつ 南瓜のサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌 | |
| 昼 | 米飯 豚肉の塩だれ炒め (添え: キャベツ・人参) 春雨サラダ 味噌汁(揚げ) | 米飯(半量) お好み焼き 大根の田楽 清汁(玉子) | 端午の節句 チキンライス 海老フライとナポリタン サラダ・ポタージュスープ 子供の日デザート | 米飯 鯉の味噌煮 (添え: インゲン・人参) 冷奴 清汁(とろろ昆布) | 米飯 豚カツ (添え: ブロッコリー・人参) 南瓜の煮物 味噌汁(玉子) | 米飯 白身魚の和風チーズ焼き (添え: ほうれん草・人参) いんげんのツナ和え 味噌汁(麩) | ふりかけご飯(半量) かやくうどん しろ菜の梅肉和え 梨缶 | |
| おやつ | ルヴァン | パンケーキ | かしわ餅・コーヒー | パインムース | はちみつドーナツ | 手作りぶどうゼリー | ミニたい焼き | |
| 夕 | 米飯 ソイカツのトマト煮 いんげんのドレッシング和え コンソメスープ(玉ねぎ・人参) | 米飯 炊き合わせ 肉団子 味噌汁(麩) | 米飯 白身魚のあんかけ 菊菜のお浸し 味噌汁(わかめ) | 米飯 出汁蒸し玉子 ソイつみれの煮物 味噌汁(麩) | 米飯 鶏肉の塩こうじ炒め (添え: しろ菜・人参) 厚揚げの生姜醤油 清汁(素麺) | 米飯 ソイフリットの酢豚風 もやしのナムル 中華スープ(わかめ) | 米飯 牛肉と根菜の生姜炒め 温泉卵 味噌汁(豆腐) | |
| 栄養価 | エネルギー 1576kcal 蛋白 55.3g 脂質 51.4g 塩分 9.5g | エネルギー 1494kcal 蛋白 43.2g 脂質 49.8g 塩分 6.1g | エネルギー 1488kcal 蛋白 40.7g 脂質 40.6g 塩分 7.9g | エネルギー 1425kcal 蛋白 66.8g 脂質 36.8g 塩分 6.0g | エネルギー 1532kcal 蛋白 47.4g 脂質 46.8g 塩分 6.8g | エネルギー 1515kcal 蛋白 48.3g 脂質 51.6g 塩分 7.1g | エネルギー 1436kcal 蛋白 44.2g 脂質 41.9g 塩分 5.0g | |
| | | 10日(日) | 11日(月) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) | 16日(土) |
| 朝 | 食パン イチゴジャム スパゲティサラダ みかん缶・牛乳 | 食パン りんごジャム ほうれん草のソテー 黄桃缶 牛乳 | 食パン マーガリン マカロニサラダ ヨーグルト(キウイソース) スコヤカ乳酸菌 | 食パン ピーナッツクリーム ポテトサラダ みかん缶・牛乳 | 食パン イチゴジャム ナポリタン 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌 | 食パン マーガリン マカロニサラダ 白桃缶 牛乳 | 食パン ロールパン はちみつ 玉子サラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌 | |
| 昼 | 母の日 いなり寿司 鶏肉の梅しそ天ぷら (添え: 南瓜・インゲン) チンゲン菜の湯菜和え 赤だし(麩) | 米飯 ハンバーグ (添え: ブロッコリー・人参) フレンチサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) | チャーハン チンゲン菜のナムル 中華スープ(豆腐) 杏仁フルーツ | ご当地グルメ 愛知県 米飯 てりかけ (添え: ブロッコリー・トマト) 茄子の煮物・かきたま汁 おやつレク | 米飯 ハヤシライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト(イチゴソース) | 菜飯ご飯(半量) たぬきそば ピーマンのソテー フルーツ寒天 | 米飯 鶏肉の唐揚げ (添え: キャベツ・人参) いんげんのわさび和え 味噌汁(麩) | |
| おやつ | シュークリーム | ロールケーキミルク | バウムクーヘン・コーヒー | たご焼きパーティー | ミルクケーキ | カルシウムクッキー | 手作りいちごゼリー | |
| 夕 | 米飯 豚肉の味噌炒め 昆布豆 清汁(玉子) | 米飯 ソイフリットのみぞれ煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(揚げ) | 米飯 肉団子の豆腐煮 ひじきの煮物 味噌汁(玉子) | 米飯 豚肉の生姜焼き (添え: キャベツ・人参) 金時豆 味噌汁(わかめ) | 米飯 木の葉とじ キャベツの塩昆布和え 味噌汁(麩) | 米飯 白身魚のチリソース (添え: モヤシ・インゲン・人参) 焼売 中華スープ(豆腐) | 米飯 厚揚げと彩野菜のあんかけ かき揚げ 味噌汁(玉ねぎ) | |
| 栄養価 | エネルギー 1592kcal 蛋白 62.6g 脂質 49.0g 塩分 8.4g | エネルギー 1489kcal 蛋白 43.4g 脂質 41.5g 塩分 7.7g | エネルギー 1435kcal 蛋白 41.4g 脂質 45.5g 塩分 6.5g | エネルギー 1596kcal 蛋白 58.1g 脂質 56.9g 塩分 5.5g | エネルギー 1572kcal 蛋白 41.9g 脂質 51.2g 塩分 6.2g | エネルギー 1583kcal 蛋白 47.9g 脂質 54.7g 塩分 7.1g | エネルギー 1507kcal 蛋白 47.8g 脂質 43.7g 塩分 4.9g | |
| | | 17日(日) | 18日(月) | 19日(火) | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) | 23日(土) |
| 朝 | 食パン イチゴジャム スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳 | 食パン りんごジャム さつま芋サラダ 白桃缶・牛乳 | 食パン マーガリン ほうれん草のソテー ヨーグルト(キウイソース) スコヤカ乳酸菌 | 食パン ピーナッツクリーム マカロニサラダ みかん缶・牛乳 | 食パン イチゴジャム マカロニサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌 | 食パン マーガリン ナポリタン 白桃缶 牛乳 | 食パン ロールパン はちみつ マカロニサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌 | |
| 昼 | 米飯 豚肉のくわ焼め 冷奴 清汁(とろろ昆布) | 和風おろしオムライス ポテトサラダ 清汁(麩) | ゆかりご飯(半量) 具沢山うどん 厚揚げの生姜醤油 りんご缶 | 赤飯 鯉の塩焼き (添え: 大根おろし・絹さや) 胡瓜の酢の物 赤だし(湯葉) | 米飯 白身魚のパン粉焼き (添え: エンドウ・人参) ソイナゲット コンソメスープ(玉ねぎ・人参) | 米飯 メンチカツとホタテフライ (添え: ブロッコリー・人参) ほうれん草の白和え 味噌汁(玉ねぎ) | 米飯 キーマカレー 豆腐サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け | |
| おやつ | ウエハース | 抹茶饅頭 | ミルク饅頭・コーヒー | 苺ケーキ・紅茶 | セサミクッキー | はちみつドーナツ | カスタードワッフル・紅茶 | |
| 夕 | 米飯 コロケとハムカツ (添え: キャベツ・人参) 竹輪の煮物 味噌汁(揚げ) | 米飯 鯉の照り焼き (添え: 菊菜・人参) 昆布豆 味噌汁(白菜) | 米飯 トンテキ (添え: もやし・人参・ピーマン) 揚げ茄子 味噌汁(豆腐) | 米飯 千草卵 (添え: 絹さや・人参) 肉団子 味噌汁(わかめ) | 米飯 マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ(春雨) | 米飯 豚じゃが 温泉卵 味噌汁(麩) | 米飯 鶏肉の韓国風炒め (添え: チンゲン菜・人参) 春雨サラダ 中華スープ(玉子) | |
| 栄養価 | エネルギー 1523kcal 蛋白 47.8g 脂質 48.2g 塩分 5.6g | エネルギー 1345kcal 蛋白 45.4g 脂質 31.1g 塩分 5.3g | エネルギー 1418kcal 蛋白 46.3g 脂質 42.4g 塩分 6.8g | エネルギー 1567kcal 蛋白 58.6g 脂質 51.1g 塩分 6.6g | エネルギー 1497kcal 蛋白 52.3g 脂質 43.0g 塩分 7.6g | エネルギー 1650kcal 蛋白 53.2g 脂質 59.5g 塩分 5.5g | エネルギー 1638kcal 蛋白 47.3g 脂質 51.2g 塩分 7.8g | |
| | | 24日(日) | 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) | 30日(土) |
| 朝 | 食パン イチゴジャム スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳 | 食パン りんごジャム ポテトサラダ 白桃缶 牛乳 | 食パン マーガリン マカロニサラダ フルーツポンチ スコヤカ乳酸菌 | 食パン ピーナッツクリーム ほうれん草のソテー 黄桃缶 牛乳 | 食パン イチゴジャム ナポリタン ヨーグルト(ブルーベリーソース) スコヤカ乳酸菌 | 食パン マーガリン ポテトサラダ 白桃缶 牛乳 | 食パン ロールパン はちみつ 玉子サラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌 | |
| 昼 | 米飯 豚肉のくわ焼め (添え: エンドウ・人参) がんものあんかけ 味噌汁(わかめ) | 米飯 白身魚の焼き南蛮漬け 竹輪の煮物 味噌汁(玉ねぎ) | 米飯 天ぷら (海老・南瓜・オクラ) 玉子豆腐 赤だし(麩) | ふりかけご飯(半量) 担々麺 焼売 杏仁フルーツ | メンタル不調に効く薬膳料理 米飯 白身魚のニンニク醤油炒め コルメスローサラダ(クコの実入り) 清汁(しめじ・玉ねぎ・人参) | ピラフ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) パインムース | 米飯 ソイカツ南蛮 (添え: ブロッコリー・人参) しろ菜のソテー コンソメスープ(玉ねぎ) | |
| おやつ | ウエハース | 白い風船 | パンケーキ・コーヒー | 黒糖ドーナツ | 手作りオレンジゼリー | 黒棒 | 鉄分ソフトクッキー | |
| 夕 | 米飯 ソイカツの卵とじ オクラの胡麻和え 味噌汁(麩) | 米飯 豆腐チャンプル いんげんの和え物 清汁(そうめん) | 米飯 鶏肉の黒胡椒炒め (添え: もやし・人参・しろ菜) ソイ枝豆つみれあんかけ 味噌汁(わかめ) | 米飯 鯉の幽庵焼き (添え: 絹さや・人参) 金時豆 味噌汁(玉ねぎ) | 米飯 五目厚焼き玉子 (添え: うまい菜・人参) オクラの土佐和え 味噌汁(揚げ) | 米飯 照り焼きハンバーグ (添え: インゲン・人参) チンゲン菜のピーナッツ和え 清汁(素麺) | 米飯 鶏肉のもろみ焼き (添え: エンドウ・甘酢生姜) 冷奴 清汁(わかめ) | |
| 栄養価 | エネルギー 1644kcal 蛋白 64.1g 脂質 51.7g 塩分 5.9g | エネルギー 1395kcal 蛋白 49.0g 脂質 37.5g 塩分 5.1g | エネルギー 1444kcal 蛋白 47.5g 脂質 46.8g 塩分 5.7g | エネルギー 1439kcal 蛋白 55.5g 脂質 33.4g 塩分 6.5g | エネルギー 1349kcal 蛋白 46.0g 脂質 31.8g 塩分 4.8g | エネルギー 1613kcal 蛋白 46.7g 脂質 55.2g 塩分 7.9g | エネルギー 1535kcal 蛋白 44.6g 脂質 49.5g 塩分 7.2g | |
| | | 31日(日) |  | | | | | |
| 朝 | 食パン イチゴジャム スパゲティサラダ みかん缶 牛乳 | | | | | | | |
| 昼 | 米飯 焼き肉風炒め 白菜のゆかり和え 清汁(とろろ昆布) | | | | | | | |
| おやつ | バウムクーヘン・紅茶 | | | | | | | |
| 夕 | 米飯 コロケと白身魚のフライ (添え: キャベツ・人参) 高野の煮物 味噌汁(麩) | | | | | | | |
| 栄養価 | エネルギー 1580kcal 蛋白 49.2g 脂質 48.9g 塩分 6.7g | | | | | | | |

令和8年 6月 献立 老人食

| | | 1日(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) | 6日(土) |
|---|--|--|--|--|---|---|---|
| 朝 食 おやつ 夕 食 栄養価 |  | 食パン りんごジャム ほうれん草のソテー 白桃缶 牛乳 ご当地グルメ 山形県 五目ごはん(半量) 山形だしおろしとろろそば かき揚げ オレンジゼリー | 食パン マーガリン さつま芋サラダ フルーツポンチ スコヤカ乳酸菌 米飯 鯖の味噌煮 (添え：インゲン・人参) 冷奴 清汁(とろろ昆布) | 食パン ピーナツクリーム マカロニサラダ みかん缶 牛乳 チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け | 食パン イチゴジャム ポテトサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌 米飯 白身魚の和風チーズ焼き (添え：ほうれん草・人参) ひじきの煮物 味噌汁(麩) | 食パン マーガリン 玉子サラダ ヨーグルト(オレンジ)・牛乳 虫歯予防デー しらすと大根の混ぜご飯 鶏肉の照り焼き (添え：チンゲン菜・人参) 高野の煮物 味噌汁(オクラ・人参) | ロールパン はちみつ ポテトサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌 米飯 鰯フライとチキンカツ (添え：ブロッコリー・人参) ピーマンと玉子のソテー コンソメスープ(玉ねぎ・人参) |
| | | 黒糖ケーキ | 苺ロールケーキ・コーヒー | 塩饅頭 | おはぎ | はちみつドーナツ | バウムクーヘン |
| | | 米飯 鶏じゃが 野菜大豆煮 味噌汁(わかめ) | 米飯 豚肉の塩だれ炒め (添え：しろな・人参) オクラのツナ和え 味噌汁(揚げ) | 米飯 ソイフリットのみぞれ煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁(麩) | 米飯 揚げ出し豆腐生姜あん いんげんの胡麻和え 味噌汁(卵) | 米飯 トンテキ (添え：キャベツ・人参) 南瓜の煮物 味噌汁(わかめ) | 米飯 炊き合わせ 肉団子 味噌汁(玉子) |
| | | エネルギー 1449kcal 蛋白 46.9g 脂質 36.4g 塩分 7.4g | エネルギー 1339kcal 蛋白 49.3g 脂質 37.6g 塩分 4.9g | エネルギー 1606kcal 蛋白 49.7g 脂質 51.7g 塩分 6.6g | エネルギー 1471kcal 蛋白 50.2g 脂質 43.3g 塩分 5.1g | エネルギー 1651kcal 蛋白 64.6g 脂質 59.5g 塩分 7.5g | エネルギー 1547kcal 蛋白 47.7g 脂質 39.7g 塩分 7.5g |
| 7日(日) | 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 13日(土) | |
| 食パン イチゴジャム スパゲティサラダ みかん缶 牛乳 米飯 回鍋肉 いんげんの梅肉和え 中華スープ(豆腐) | 食パン りんごジャム 南瓜のサラダ 黄桃缶 牛乳 米飯 鶏肉の唐揚げ (添え：ブロッコリー・ピーマン) エビ焼売 清汁(そうめん) | 食パン マーガリン マカロニサラダ ヨーグルト(ストロベリーソース) スコヤカ乳酸菌 マルタマデー ポロネーゼオムライス ほうれん草のソテー コンソメスープ(うまい菜・人参) | 食パン ピーナツクリーム ポテトサラダ みかん缶 牛乳 米飯 白身魚の和風ムニエル (添え：ブロッコリー・人参) 高野の煮物・味噌汁(厚揚げ) | 食パン イチゴジャム スパゲティサラダ 黄桃缶・スコヤカ乳酸菌 入梅の日 生姜ご飯 和風梅おろしハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) 夏野菜の煮浸し 清汁(麩・わかめ) | 食パン マーガリン マカロニサラダ 白桃缶 牛乳 ふりかけご飯(半量) きつねうどん 冬瓜のそぼろ煮 手作り栗羊羹 | ロールパン はちみつ 玉子サラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌 チャーハン カニ焼売 中華スープ(春雨) 杏仁フルーツ | |
| ウエハース | りんごゼリー | ロールケーキミルク・コーヒー | あつあつバナナフリット | ミルクケーキ・紅茶 | カルシウムクッキー | レモンケーキ | |
| 米飯 出汁蒸し玉子 さつま揚げの煮物 味噌汁(揚げ) | 米飯 鱈の有馬焼き (添え：チンゲン菜・人参) 冷奴 味噌汁(わかめ) | 米飯 厚揚げの五目煮 オクラの土佐和え 味噌汁(わかめ) | 米飯 鶏肉の韓国風炒め (添え：キャベツ・人参) 春雨サラダ 中華スープ(玉子) | 米飯 ソイカツ玉子とじ 白菜のゆかり和え 味噌汁(揚げ) | 米飯 焼肉風炒め いんげんのピーナツ和え 味噌汁(厚揚げ) | 米飯 ハムカツと野菜コロッケ (添え：ブロッコリー・人参) 昆布豆 味噌汁(豆腐) | |
| エネルギー 1442kcal 蛋白 60.2g 脂質 42.7g 塩分 5.6g | エネルギー 1452kcal 蛋白 52.7g 脂質 36.9g 塩分 5.5g | エネルギー 1436kcal 蛋白 49.0g 脂質 43.2g 塩分 7.7g | エネルギー 1380kcal 蛋白 53.6g 脂質 40.3g 塩分 7.1g | エネルギー 1703kcal 蛋白 53.2g 脂質 51.0g 塩分 8.2g | エネルギー 1517kcal 蛋白 52.9g 脂質 48.6g 塩分 5.7g | エネルギー 1680kcal 蛋白 45.5g 脂質 54.6g 塩分 7.4g | |
| 14日(日) | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | 20日(土) | |
| 食パン イチゴジャム ナポリタン 黄桃缶 牛乳 米飯 豚肉のネギ味噌炒め (添え：もやし・人参・ピーマン) 温泉卵 清汁(豆腐) | 食パン りんごジャム ほうれん草のソテー 白桃缶 牛乳 米飯 鱈のパン粉焼き (添え：ブロッコリー・人参) 南瓜のサラダ オニオンスープ(玉ねぎ) | 食パン マーガリン ポテトサラダ ヨーグルト(オレンジソース) スコヤカ乳酸菌 ゆかりご飯(半量) はいからそば 厚揚げの煮物 手作りピーチゼリー | 食パン ピーナツクリーム マカロニサラダ みかん缶・牛乳 お誕生日メニュー ちらし寿司 ふわり野菜の豆腐寄せ 赤だし(湯葉) 手作り栗羊羹 | 食パン イチゴジャム スパゲティサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌 米飯 天ぷら (鱈・南瓜・オクラ) ほうれん草の白和え 赤だし(豆腐) | 食パン マーガリン 玉子サラダ 白桃缶 牛乳 米飯 白身魚の和風マヨネーズ焼き (添え：インゲン・人参) 白菜の塩昆布和え 味噌汁(じゃが芋) | ロールパン はちみつ ナポリタン みかん缶 スコヤカ乳酸菌 ピラフ 豆腐サラダ コンソメスープ(玉ねぎ) 洋梨缶 | |
| 苺ムース | ルヴァン | はちみつドーナツ・コーヒー | ショコラケーキ・紅茶 | 抹茶饅頭 | 手作り苺ゼリー | バナナケーキ | |
| 米飯 肉団子の和風あん しろなのわさび和え 味噌汁(じゃが芋) | 米飯 千草卵 (添え：インゲン・人参) 竹輪の煮物 味噌汁(厚揚げ) | 米飯 鶏肉の甘辛炒め しろなと茄子のおろし和え 味噌汁(麩) | 米飯 ソイフリットの豚豚風 餃子 中華スープ(玉子) | 米飯 木の葉とじ 金時豆 清汁(素麺) | 米飯 豚肉のボン酢炒め (添え：もやし・ピーマン) 冷奴 味噌汁(麩) | 米飯 ロールキャベツ (添え：ブロッコリー・人参) ソイナゲット ヨーグルト | |
| エネルギー 1433kcal 蛋白 55.4g 脂質 36.0g 塩分 5.6g | エネルギー 1403kcal 蛋白 60.6g 脂質 35.5g 塩分 6.2g | エネルギー 1437kcal 蛋白 44.3g 脂質 43.4g 塩分 5.1g | エネルギー 1689 kcal 蛋白 48.7g 脂質 50.0g 塩分 7.5g | エネルギー 1483 kcal 蛋白 49.1g 脂質 34.9g 塩分 4.4g | エネルギー 1440kcal 蛋白 51.0g 脂質 50.3g 塩分 6.2g | エネルギー 1418kcal 蛋白 38.3g 脂質 39.0g 塩分 8.7g | |
| 21日(日) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) | 27日(土) | |
| 食パン イチゴジャム ポテトサラダ 黄桃缶・牛乳 父の日 米飯 牛肉のひつまぶし風 南瓜の煮物 胡瓜の酢の物 | 食パン りんごジャム スパゲティサラダ 白桃缶 牛乳 米飯 豚カツ (添え：キャベツ・人参) チンゲン菜のピーナツ和え 清汁(そうめん) | 食パン マーガリン マカロニサラダ フルールポンチ スコヤカ乳酸菌 米飯 筑前煮 温泉卵 味噌汁(わかめ) | 食パン ピーナツクリーム ほうれん草のソテー ヨーグルト(ストロベリー) 牛乳 ふりかけご飯(半量) 塩野菜ラーメン 餃子 杏仁フルーツ | 食パン イチゴジャム 玉子サラダ 黄桃缶・スコヤカ乳酸菌 米飯 豚ひき肉と夏野菜の炒め物 もずくたらっぴょうの和え物 とうもろこしと冬瓜のスープ | 食パン マーガリン ナポリタン 白桃缶 牛乳 米飯 ポークハヤシライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト(ストロベリー) | ロールパン はちみつ ポテトサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌 米飯 和風ハンバーグ (添え：インゲン・人参) しろ菜のわさび和え 味噌汁(玉子) | |
| セサミクッキー | 手作りオレンジゼリー | パンケーキ・コーヒー | 白い風船 | 黒糖ドーナツ・紅茶 | 黒棒 | 鉄分ソフトクッキー | |
| 米飯 豆腐チャンプル 肉団子 味噌汁(わかめ) | 米飯 白身魚の薬味ダレ (添え：ピーマン) 昆布豆 味噌汁(揚げ) | 米飯 厚揚げの五目炒め 白菜のゆかり和え 清汁(麩) | 米飯 鱈の南部焼き (添え：がんも・インゲン・人参) 菊菜のツナ和え 味噌汁(厚揚げ) | 米飯 ソイカツ南蛮風 (添え：キャベツ・人参) いんげんの胡麻和え 味噌汁(豆腐) | 米飯 五目厚焼き玉子 (添え：チンゲン菜・人参) かき揚げ 味噌汁(わかめ) | 米飯 鶏肉と豆腐のうま煮 オクラの和え物 味噌汁(揚げ) | |
| エネルギー 1634kcal 蛋白 56.5g 脂質 58.7g 塩分 5.7g | エネルギー 1489kcal 蛋白 44.9g 脂質 45.0g 塩分 6.3g | エネルギー 1462kcal 蛋白 50.7g 脂質 50.4g 塩分 4.6g | エネルギー 1360kcal 蛋白 53.4g 脂質 37.5g 塩分 7.5g | エネルギー 1645kcal 蛋白 46.5g 脂質 58.2g 塩分 5.8g | エネルギー 1616kcal 蛋白 50.1g 脂質 54.4g 塩分 6.9g | エネルギー 1443kcal 蛋白 44.7g 脂質 35.6g 塩分 5.9g | |
| 28日(日) | 29日(月) | 30日(火) |  | | | | |
| 食パン イチゴジャム スパゲティサラダ みかん缶 牛乳 米飯 豚肉の生姜焼き (添え：キャベツ・人参) 玉子焼き 味噌汁(麩) | 食パン りんごジャム ポテトサラダ 白桃缶 牛乳 ゆかりご飯(半量) 焼きそば がんもの煮物 味噌汁(麩) | 食パン マーガリン マカロニサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌 キーマカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け | | | | | |
| バウムクーヘン | メロンバウム | ルヴァン・コーヒー | | | | | |
| 米飯 マーボー豆腐 カニ焼売 中華スープ(わかめ) | 米飯 鱈のかば焼き (添え：インゲン・人参) 金時豆 味噌汁(揚げ) | 米飯 親子煮 冷奴 味噌汁(わかめ) | | | | | |
| エネルギー 1546kcal 蛋白 58.8g 脂質 44.8g 塩分 6.0g | エネルギー 1507kcal 蛋白 54.9g 脂質 39.7g 塩分 7.1g | エネルギー 1559kcal 蛋白 52.7g 脂質 52.4g 塩分 6.3g | | | | | |