

令和8年 7月 献立 老人食

朝食 昼食 おやつ 夕食				1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
				食パン ピーナッツクリーム ナポリタン みかん缶 牛乳	食パン イチゴジャム ポテトサラダ ヨーグルト(ストロベリーソース) 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 ご当地グルメ 群馬県	ロールパン はちみつ スパゲティサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌
				米飯 白身魚のオーロラソースかけ (添え：インゲン・赤ピーマン) ハムカツ コンソメスープ(玉子)	米飯 鶏肉の照り焼き (添え：インゲン・人参) 白菜のゆかり和え 味噌汁(そうめん)	米飯 オランダコロッケ (添え：ブロッコリー・赤ピーマン) ほうれん草のソテー コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 鰯の山椒焼き (添え：オクラ・甘酢生姜) ふんわり野菜の豆腐よせ 味噌汁(わかめ)
				抹茶饅頭	カルシウムソフトクッキー	メロンムース	苺のロールケーキ・紅茶
				米飯 肉団子の和風あん オクラの胡麻和え 味噌汁(豆腐)	快腸献立 米飯 パブリカと豚肉のニンニク味噌炒め 南瓜の煮物 玉子とえのきの清汁	米飯 厚揚げの五目煮 なます 味噌汁(わかめ)	米飯 千草卵 (添え：菊菜・人参) 枝豆つみれのあんかけ 味噌汁(揚げ)
栄養価				エネルギー 1584kcal 蛋白 51.8g 脂質 45.9g 塩分 8.5g	エネルギー 1446kcal 蛋白 53.2g 脂質 38.2g 塩分 5.6g	エネルギー 1656kcal 蛋白 51.9g 脂質 63.8g 塩分 7.8g	エネルギー 1449kcal 蛋白 60.1g 脂質 35.7g 塩分 5.9g
朝食 昼食 おやつ 夕食	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
	食パン イチゴジャム マカロニサラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	食パン マーガリン ほうれん草のソテー 白桃缶 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 スパゲティサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン 玉子サラダ 白桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ ポテトサラダ ヨーグルト(ストロベリーソース) スコヤカ乳酸菌
	米飯 トンテキ (添え：もやし・ピーマン) 春雨サラダ 味噌汁(豆腐)	米飯 鰯の和風チーズ焼き (添え：しろな・人参) 白菜の梅肉和え 味噌汁(わかめ)	七夕 いなり寿司 七夕そうめん かき揚げ 七夕デザート	米飯 チキンカツと白身魚フライ (添え：キャベツ・ピーマン) いんげんのごま和え・味噌汁(豆腐)	米飯 トマトソースオムライス コールスローサラダ コンソメスープ(ほうれん草・人参)	米飯 鶏唐の薬味ダレ (添え：南瓜・インゲン) オクラの和え物 味噌汁(厚揚げ)	チャーハン 焼売 中華スープ(春雨) 杏仁フルーツ
	おにぎりせんべい	はちみつドーナツ	ロールケーキミルク コーヒー	おやつレク クレープパーティー	黒棒	手作りりんごゼリー	黒糖ドーナツ
	米飯 鶏肉の甘辛炒め (添え：インゲン・人参) キャベツの塩昆布和え 味噌汁(玉子)	米飯 炊き合わせ 大豆のサラダ 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 豆腐チャンプル 竹輪の煮物 味噌汁(麴)	米飯 鶏肉の韓国風炒め (添え：チンゲン菜・人参) もやしのナムル 中華スープ(玉子)	米飯 豚じやが 昆布豆 味噌汁(麴)	米飯 鰯の幽庵焼き (添え：菊菜・人参) 冷奴 清汁(そうめん)	米飯 肉団子の豆腐煮 いんげんの香味和え 味噌汁(わかめ)
栄養価	エネルギー 1470kcal 蛋白 53.1g 脂質 46.7g 塩分 6.2g	エネルギー 1413kcal 蛋白 50.4g 脂質 33.0g 塩分 5.8g	エネルギー 1489kcal 蛋白 47.2g 脂質 36.9g 塩分 8.7g	エネルギー 1498kcal 蛋白 51.4g 脂質 50.3g 塩分 6.4g	エネルギー 1419kcal 蛋白 43.3g 脂質 35.2g 塩分 7.8g	エネルギー 1503kcal 蛋白 55.2g 脂質 46.4g 塩分 6.1g	エネルギー 1485kcal 蛋白 45.2g 脂質 36.1g 塩分 6.7g
朝食 昼食 おやつ 夕食	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
	食パン イチゴジャム ナポリタン みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム ほうれん草のソテー 白桃缶 牛乳	食パン マーガリン マカロニサラダ フルールポンチポンチ 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 スパゲティサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン 玉子サラダ 白桃缶 牛乳	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
	米飯 田舎煮 もずく酢 味噌汁(揚げ)	米飯 コロッケと扇フライ (添え：キャベツ・人参) 春雨サラダ 味噌汁(厚揚げ)	ハヤシライス 大根サラダ ヨーグルト(オレンジソース)	赤飯 鯉の塩焼き (添え：大根おろし・甘酢生姜・レモン) 胡瓜の酢の物 赤だし(湯葉)	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)	ふりかけご飯(半量) かやくうどん 揚げ茄子 手作りぶどうゼリー	米飯 豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め ほうれん草の菊花和え 味噌汁(麴)
	まがりせんべい	カルシウムクッキー	ルヴァン・コーヒー	苺ケーキ・紅茶	雪の宿	白い風船	手作りピーチゼリー
	米飯 木の葉とじ がんもの煮物 味噌汁(わかめ)	米飯 鰯のみりん焼き (添え：オクラ・甘酢生姜) 冷奴 味噌汁(玉子)	米飯 ソイフリットの酢豚風 しろなのナムル 中華スープ(豆腐)	米飯 出汁蒸し玉子 オクラの土佐和え 味噌汁(わかめ)	米飯 ソイカツ南蛮 (添え：インゲン・人参) 菊菜の和え物 清汁(玉子)	米飯 厚揚げと彩り野菜のあんかけ いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(玉子)	米飯 柳川風 金時豆 味噌汁(麴)
栄養価	エネルギー 1491kcal 蛋白 54.4g 脂質 45.0g 塩分 5.4g	エネルギー 1480kcal 蛋白 48.1g 脂質 42.2g 塩分 6.1g	エネルギー 1593kcal 蛋白 41.0g 脂質 56.5g 塩分 7.2g	エネルギー 1480kcal 蛋白 56.0g 脂質 45.7g 塩分 6.9g	エネルギー 1609kcal 蛋白 44.7g 脂質 48.6g 塩分 7.8g	エネルギー 1567kcal 蛋白 50.8g 脂質 56.2g 塩分 5.7g	エネルギー 1420kcal 蛋白 54.2g 脂質 29.8g 塩分 4.4g
朝食 昼食 おやつ 夕食	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
	食パン イチゴジャム ナポリタン 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 海の日	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	食パン ピーナッツクリーム 玉子サラダ 黄桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム ほうれん草のソテー みかん缶 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 快腸献立	ロールパン はちみつ 南瓜のサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌
	米飯 豚肉のくわ焼き (添え：インゲン・ピーマン) キャベツの塩昆布和え 味噌汁(わかめ)	米飯 たらかスパゲティ(小鉢) コンソメスープ(ほうれん草・人参) みかんゼリー	米飯 白身魚の焼き南蛮漬け 玉子焼き 味噌汁(厚揚げ)	ふりかけご飯(半量) ちゃんぽん麺 エビ焼売 杏仁フルーツ	米飯 とり天 抹茶塩 冷奴 赤だし(麴・わかめ)	お豆たっぷりヘルシーカレー 夏のカラフル野菜サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	米飯 鯉フライとコロッケ (添え：ブロッコリー・人参) ほうれん草の白和え 味噌汁(玉子)
	はちみつドーナツ	ウエハース	抹茶饅頭	バームロール	手作りレモンゼリー	セサミクッキー	星たべよ(せんべい)
	米飯 マーボー豆腐 焼売 中華スープ(春雨)	米飯 ソイカツのおろしポン酢 (添え：ブロッコリー・人参) しろ菜のゆざび和え 味噌汁(麴)	米飯 豚肉の生姜焼き (添え：キャベツ・コーン) いんげんの青ドレ和え 味噌汁(玉子)	米飯 鰯の南部焼き (添え：インゲン・人参) 白菜のゆかり和え 味噌汁(豆腐)	米飯 五目厚焼き玉子 (添え：チンゲン菜・人参) 肉団子 味噌汁(揚げ)	米飯 ソイフリットのみぞれ煮 菊菜のポン酢和え 清汁(そうめん)	米飯 鶏肉のとろみ炒め いんげんの胡麻和え 味噌汁(わかめ)
栄養価	エネルギー 1512kcal 蛋白 57.9g 脂質 37.2g 塩分 6.1g	エネルギー 1480kcal 蛋白 52.1g 脂質 36.2g 塩分 8.0g	エネルギー 1430kcal 蛋白 49.5g 脂質 41.6g 塩分 5.2g	エネルギー 1440kcal 蛋白 51.6g 脂質 44.3g 塩分 7.3g	エネルギー 1479kcal 蛋白 45.9g 脂質 42.6g 塩分 5.6g	エネルギー 1701kcal 蛋白 57.4g 脂質 52.2g 塩分 7.4g	エネルギー 1533kcal 蛋白 48.9g 脂質 46.0g 塩分 6.0g
朝食 昼食 おやつ 夕食	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ みかん缶・牛乳 土用の丑の日	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 黄桃缶 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 みかん缶 牛乳	食パン イチゴジャム 玉子サラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン スパゲティサラダ ヨーグルト(オレンジソース) 牛乳	
	うなぎちらし寿司 チンゲン菜の湯葉和え 赤だし(麴・わかめ)	米飯 白身魚の和風マヨネーズ焼き (添え：菊菜・コーン) 竹輪の煮物 味噌汁(厚揚げ)	米飯 照り焼きハンバーグ (添え：インゲン・人参) 菊菜の煮浸し 味噌汁(豆腐)	米飯 鶏肉の唐揚げタルタルソース (添え：キャベツ・人参) 白菜の梅肉和え 味噌汁(揚げ)	ふりかけご飯(半量) 山菜そば がんもの煮物 手作りりんごゼリー	米飯 衣笠煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁(麴)	
	黒糖ドーナツ	手作りイチゴゼリー	鉄分ソフトクッキー・コーヒー	黒棒	バウムクーヘン・紅茶	ルヴァン(クラッカー)	
	米飯 他人煮 昆布豆 清汁(そうめん)	米飯 揚げ出し豆腐生姜あん オクラの土佐和え 味噌汁(わかめ)	快腸献立 コーンご飯 鰯のムニエルマトソース (添え：じゃが芋・ブロッコリー) ピーマンソテー・キャベツの味噌汁	米飯 和風オムレツきのこあん 昆布豆 清汁(そうめん)	米飯 厚揚げの炒め物 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(わかめ)	米飯 豚カツ (添え：ブロッコリー・人参) 冷奴 清汁(そうめん)	
栄養価	エネルギー 1574kcal 蛋白 61.2g 脂質 47.7g 塩分 7.0g	エネルギー 1577kcal 蛋白 53.0g 脂質 49.8g 塩分 5.2g	エネルギー 1475kcal 蛋白 44.5g 脂質 41.1g 塩分 7.7g	エネルギー 1530kcal 蛋白 61.1g 脂質 40.7g 塩分 5.9g	エネルギー 1478kcal 蛋白 44.4g 脂質 43.4g 塩分 5.9g	エネルギー 1562kcal 蛋白 51.3g 脂質 59.7g 塩分 6.0g	

令和8年 8月 献立表 老人食

							7月(中) ロールパン はちみつ ポテトサラダ 洋梨缶 スタミン乳酸菌 米飯 鱈のチリソース (添え：もやし・ピーマン) 春雨サラダ 中華スープ(豆腐) チョコチップ蒸しパン・紅茶 米飯 肉団子の和風あん ほうれん草の和え物 味噌汁(厚揚げ) エネルギー 1419kcal 蛋白 43.7g 脂質 32.4g 塩分 6.5g
朝	2日(日) 食パン イチゴジャム ナポリタン みかん缶 牛乳	3日(月) 食パン りんごジャム ほうれん草のソテー 黄桃缶 牛乳 ご当地グルメ 滋賀県 ゆかりご飯(半量) 焼きサバ素麺 カニカマ玉子焼き わけぎの酢味噌和え	4日(火) 食パン マーガリン マカロニサラダ 洋梨缶 スタミン乳酸菌	5日(水) 食パン ピーナッツクリーム ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	6日(木) 食パン イチゴジャム スパゲティサラダ みかん缶 スタミン乳酸菌	7日(金) 食パン マーガリン 春雨サラダ 洋梨缶 牛乳	8日(土) ロールパン はちみつ マカロニサラダ ヨーグルト(オレンジソース) スタミン乳酸菌 米飯 鶏肉の塩麹炒め (添え：しろな・人参) 冷奴 味噌汁(麩) 白い風船(ミルクせんべい)
昼	米飯 筑前煮 チンゲン菜の香味和え 味噌汁(厚揚げ)		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	米飯 白身魚の磯部揚げ (添え：インゲン・南瓜) ほうれん草の白和え 味噌汁(わかめ)	チキンカレー 豆腐サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	米飯 豚カツ (添え：ブロッコリー・人参) コールスローサラダ 味噌汁(揚げ)	米飯 鶏肉の塩麹炒め (添え：しろな・人参) 冷奴 味噌汁(麩)
おやつ	手作りりんごゼリー	抹茶饅頭	はちみつドーナツ・コーヒー	おにぎりせんべい	ウエハース	カルシウムクッキー	白い風船(ミルクせんべい)
夕	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 ソイフリットのみぞれ煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(わかめ)	米飯 豚肉の塩だれ炒め (添え：キャベツ・人参) 大豆のサラダ 味噌汁(玉子)	米飯 揚げ豆腐 (添え：菊葉・人参) さつま揚げの煮物 清汁(とろろ昆布)	米飯 根菜のそぼろ煮 温泉卵 味噌汁(麩)	米飯 炊き合わせ オクラの胡麻和え 味噌汁(わかめ)	米飯 出汁蒸し玉子カニあんかけ 昆布豆 清汁(とろろ昆布)
栄養価	エネルギー 1505kcal 蛋白 49.9g 脂質 47.3g 塩分 4.4g	エネルギー 1523kcal 蛋白 56.6g 脂質 36.4g 塩分 9.9g	エネルギー 1533kcal 蛋白 50.1g 脂質 54.0g 塩分 6.0g	エネルギー 1407kcal 蛋白 52.0g 脂質 35.8g 塩分 5.5g	エネルギー 1579kcal 蛋白 55.1g 脂質 48.1g 塩分 5.4g	エネルギー 1489kcal 蛋白 42.9g 脂質 51.0g 塩分 6.5g	エネルギー 1455kcal 蛋白 52.4g 脂質 41.5g 塩分 6.8g
朝	9日(日) 食パン イチゴジャム ナポリタン みかん缶 牛乳	10日(月) 食パン りんごジャム ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳	11日(火) 食パン マーガリン スパゲティサラダ 黄桃缶・スタミン乳酸菌 山の日	12日(水) 食パン ピーナッツクリーム ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	13日(木) 食パン イチゴジャム マカロニサラダ 黄桃缶・スタミン乳酸菌 お盆	14日(金) 食パン マーガリン 玉子サラダ 洋梨缶 牛乳	15日(土) ロールパン はちみつ ナポリタン みかん缶 スタミン乳酸菌
昼	米飯 回鍋肉 焼売 中華スープ(豆腐)	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)	わらびと筍の炊き込みご飯 とり天 (添え：インゲン・人参) オクラのとろろかけ 赤だし(茄子)	米飯(半量) お好み焼き しろなのわさび和え 味噌汁(豆腐)	生薬ご飯 豆腐のまさご揚げ (添え：インゲン・南瓜) ひじきの煮物 味噌汁(麩)	菜飯ご飯(半量) たぬきそば 大根のそぼろ煮 フルーツ寒天	米飯 チキンカツと帆立フライ (添え：キャベツ・人参) 高野の煮物 味噌汁(玉ねぎ)
おやつ	黒棒	手作りレモンゼリー	苺のロールケーキ・コーヒー	星食べよ(星形せんべい)	メロンムース	ルヴァン(クラッカー)	はちみつドーナツ
夕	米飯 木の葉とじ 白菜の塩昆布和え 味噌汁(揚げ)	米飯 厚揚げと彩野菜のあんかけ 竹輪の煮物 味噌汁(玉子)	米飯 他人煮 冷奴 味噌汁(わかめ)	米飯 白身魚のパン粉焼き (添え：菜の花・赤ピーマン) ソイナゲット コンソメスープ(玉子)	米飯 鶏じゃが 金平ごぼう 味噌汁(麩)	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 豚肉の味噌炒め 金時豆 かきたま汁
栄養価	エネルギー 1542kcal 蛋白 48.2g 脂質 51.3g 塩分 5.5g	エネルギー 1503kcal 蛋白 51.2g 脂質 34.7g 塩分 6.9g	エネルギー 1500kcal 蛋白 50.4g 脂質 50.0g 塩分 5.6g	エネルギー 1537kcal 蛋白 51.8g 脂質 50.4g 塩分 7.4g	エネルギー 1449kcal 蛋白 42.8g 脂質 34.8g 塩分 6.4g	エネルギー 1509kcal 蛋白 48.1g 脂質 48.2g 塩分 7.4g	エネルギー 1624kcal 蛋白 47.3g 脂質 47.0g 塩分 5.8g
朝	16日(日) 食パン イチゴジャム マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳 納涼祭	17日(月) 食パン りんごジャム ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳	18日(火) 食パン マーガリン 玉子サラダ みかん缶・スタミン乳酸菌 マルタマデー	19日(水) 食パン ピーナッツクリーム スパゲティサラダ 黄桃缶・牛乳 お誕生日メニュー	20日(木) 食パン イチゴジャム ほうれん草のソテー みかん缶 スタミン乳酸菌	21日(金) 食パン マーガリン 紅あずまサラダ 洋梨缶 牛乳	22日(土) ロールパン はちみつ ナポリタン 黄桃缶 スタミン乳酸菌
昼	焼きそば スイカ	米飯 鶏肉の韓国風炒め (添え：チンゲン菜・コーン) カニ焼売 中華スープ(玉子)	デミソースオムライス ジャーマンポテト コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	ちらし寿司 季節のしんじょ 赤だし(麩) 手作り栗羊羹	ゆかりご飯(半量) 具沢山うどん 厚揚げのそぼろ煮 洋梨缶	米飯 鶏肉の甘酢あんかけ 玉子豆腐 味噌汁(麩)	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
おやつ	たこ焼き・かき氷・フライドポテト フルーツタルト・ジュース	白い風船(ミルクせんべい)	マールカオ(中華蒸しパン)・コーヒー	ショコラケーキ・紅茶	ウエハース	手作り抹茶羊羹	雪の宿
夕	菜飯粥 赤魚の照り焼き (添え：玉子焼き・がんも) 漬物	米飯 千草卵 (添え：ほうれん草・人参) かき揚げ 味噌汁(わかめ)	米飯 白身魚の和風マヨネーズ焼き (添え：インゲン・赤ピーマン) 昆布豆 味噌汁(麩)	米飯 豚肉の甘辛炒め 揚げ茄子 味噌汁(豆腐)	米飯 ソイカツのおろしポン酢 (添え：ブロッコリー・人参) 肉団子 味噌汁(わかめ)	米飯 鱈の照り焼き (添え：インゲン・甘酢生姜) 白菜の塩昆布和え 味噌汁(油揚げ)	米飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ(玉子)
栄養価	エネルギー 987kcal 蛋白 32.9g 脂質 31.8g 塩分3.8g ※間食を抜いた栄養価です。	エネルギー 1539kcal 蛋白 54.2g 脂質 50.2g 塩分 7.1g	エネルギー 1393kcal 蛋白 41.5g 脂質 49.1g 塩分 8.3g	エネルギー 1606kcal 蛋白 47.2g 脂質 52.4g 塩分 6.2g	エネルギー 1385kcal 蛋白 49.4g 脂質 30.4g 塩分 7.5g	エネルギー1426kcal 蛋白 49.8g 脂質 42.9g 塩分 4.5g	エネルギー 1416kcal 蛋白 41.0g 脂質 33.5g 塩分 7.5g
朝	23日(日) 食パン イチゴジャム マカロニサラダ みかん缶 牛乳	24日(月) 食パン りんごジャム ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳	25日(火) 食パン マーガリン スパゲティサラダ フルーツポンチ スタミン乳酸菌	26日(水) 食パン ピーナッツクリーム ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	27日(木) 食パン イチゴジャム マカロニサラダ 黄桃缶 スタミン乳酸菌	28日(金) 食パン マーガリン ポテトサラダ 洋梨缶・牛乳 薬膳料理～夏バテ予防～	29日(土) ロールパン はちみつ 玉子サラダ みかん缶 スタミン乳酸菌
昼	米飯 豚肉の焼き肉風炒め 冷奴 清汁(とろろ昆布)	ハヤシライス 大根サラダ ヨーグルト(苺ソース)	米飯 白身魚の焼き南蛮漬け ふんわり野菜の豆腐寄せ 清汁(麩)	ふりかけご飯(半量) 担々麺 焼売 杏仁フルーツ	米飯 親子煮 いんげんの辛子和え 味噌汁(麩)	米飯 鯖の大葉焼きポン酢タレ (添え：オクラ・人参) 長芋の煮物 味噌汁(茄子)	米飯 照り焼きハンバーグ (添え：インゲン・人参) しろ菜のソテー 味噌汁(玉子)
おやつ	手作り苺ゼリー	黒棒	鉄分ソフトクッキー・コーヒー	黒糖ドーナツ	手作りぶどうゼリー	ルヴァン(クラッカー)・紅茶	星食べよ(星形せんべい)
夕	米飯 鶏肉の唐揚げタルタルソース (添え：キャベツ・コーン) オクラのわさび和え 味噌汁(麩)	米飯 厚揚げの葱味噌炒め 温泉卵 味噌汁(わかめ)	米飯 ソイカツの玉子とじ 菊葉のピーナッツ和え 味噌汁(揚げ)	米飯 鱈のりみん焼き (添え：南瓜・オクラ) 金時豆 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 揚げ出し豆腐 竹輪の煮物 味噌汁(わかめ)	米飯 豚肉の生姜焼き (添え：キャベツ・人参) ソイ枝豆のつみれあんかけ 味噌汁(豆腐)	米飯 鶏肉の黒胡椒炒め (添え：カリフラワー・ピーマン) 白菜のゆかり和え 清汁(揚げ)
栄養価	エネルギー 1501kcal 蛋白 53.4g 脂質 45.6g 塩分 5.3g	エネルギー 1686kcal 蛋白 56.1g 脂質 59.7g 塩分 5.9g	エネルギー 1637kcal 蛋白 55.7g 脂質 55.4g 塩分 6.2g	エネルギー 1462kcal 蛋白 55.7g 脂質 33.4g 塩分 6.3g	エネルギー 1403kcal 蛋白 40.6g 脂質 37.2g 塩分 4.4g	エネルギー 1541kcal 蛋白 61.9g 脂質 50.3g 塩分 6.6g	エネルギー 1475kcal 蛋白 42.2g 脂質 47.9g 塩分 6.9g
朝	30日(日) 食パン イチゴジャム マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	31日(月) 食パン りんごジャム スパゲティサラダ 洋梨缶 牛乳					
昼	米飯 トンテキ (添え：もやし・人参・ピーマン) がんもの煮物 清汁(とろろ昆布)	米飯 コロッケとハムカツ (添え：キャベツ・人参) オクラの土佐和え 味噌汁(玉子)					
おやつ	バウムクーヘン	セサミクッキー					
夕	米飯 五目厚焼き玉子 (添え：茄子・甘酢生姜) ほうれん草の白和え 味噌汁(麩)	米飯 鶏肉のもろみ焼き (添え：チンゲン菜・人参) 冷奴 清汁(わかめ)					
栄養価	エネルギー 1567kcal 蛋白 58.0g 脂質 53.4g 塩分 5.9g	エネルギー 1612kcal 蛋白 50.9g 脂質 57.2g 塩分 5.9g					