

令和8年 8月 献立表 老人食

							7日(金) 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
朝							米飯 鯉のチリソース (添え：もやし・ピーマン) 春雨サラダ 中華スープ(豆腐)
食							チョコチップ蒸しパン・紅茶
食							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)
おやつ							エネルギー 1419kcal 蛋白 43.7g 脂質 32.4g 塩分 6.5g
食	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	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
食	米飯 筑前煮 チンゲン菜の香味和え 味噌汁(厚揚げ)	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	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(麺)
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)
食	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(麺)	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
食	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	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	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
食	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(麺)	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
食	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(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 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
食	16日(日) 食パン イチゴジャム マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	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	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	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
食	納涼祭 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(麺) 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(麺)	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
食	米飯 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(麺)	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 鯉の照り焼き (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
食	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	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
食	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(麺)	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(麺)	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)
食	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(麺)	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 鯉のめりん焼き (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
食	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					
食	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					
食	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(麺)	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					

令和8年 9月 献立 老人食

			1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
朝食			食パン マーガリン たまごサラダ ヨーグルト(オレンジソース) スタミン乳酸菌	食パン ピーナツクリーム マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム ポテトサラダ みかん缶 スタミン乳酸菌	食パン マーガリン ナポリタン 白桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ たまごサラダ 黄桃缶 スタミン乳酸菌
昼食			防災の日 ドライカレー ほうれん草のソテー ポテトサラダ 福神漬け	米飯 白身魚の磯部揚げ (添え：さつま芋・オクラ) 卵とじ 清汁(とろろ昆布)	米飯 鶏肉の照り焼き (添え：南瓜・インゲン) 高野の煮物 味噌汁(玉子)	ビビンバ丼 餃子 中華スープ(春雨)	ふりかけご飯(半量) かき玉そば 揚げ茄子 フルーツ寒天
おやつ			ロールケーキミルク コーヒー	かっぱえびせん	抹茶饅頭	はちみつドーナツ	手作りりんごゼリー
夕食			米飯 炊き合わせ いんげんの胡麻和え 味噌汁(麴)	米飯 豚肉の塩だれ炒め (添え：キャベツ・人参) ブロッコリーのツナ和え 味噌汁(揚げ)	米飯 ソイフリットのみぞれ煮 肉団子 味噌汁(麴)	米飯 白身魚のパン粉焼き (添え：ブロッコリー・人参) コールスローサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 擬製豆腐 (添え：菊菜・人参) かき揚げ 味噌汁(麴)
栄養価			エネルギー 1637kcal 蛋白 48.0g 脂質 61.2g 塩分 7.7g	エネルギー 1521kcal 蛋白 59.3g 脂質 45.7g 塩分 5.1g	エネルギー 1467kcal 蛋白 52.0g 脂質 38.0g 塩分 6.0g	エネルギー 1481kcal 蛋白 56.6g 脂質 46.7g 塩分 6.8g	エネルギー 1496kcal 蛋白 43.6g 脂質 42.7g 塩分 5.9g
	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝食	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 ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	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	食パン ピーナツクリーム ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	食パン イチゴジャム ポテトサラダ 黄桃缶 スタミン乳酸菌	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 マカロニサラダ みかん缶 スタミン乳酸菌
昼食	米飯 豚肉のボン酢炒め (添え：キャベツ・人参) 南瓜の煮物 味噌汁(揚げ)	チャーハン 春雨サラダ 中華スープ(豆腐) 杏仁フルーツ	米飯 ハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) 海藻サラダ コンソメスープ(玉ねぎ)	米飯 鯨フライと帆立フライ (添え：キャベツ・ピーマン) 竹輪の煮物・味噌汁(玉子)	マルタマデー きのこの和風あんかけオムライス ブロッコリーツナサラダ 清汁(麴)	ふりかけご飯(半量) きつねうどん 冬瓜のそぼろ煮 洋梨缶	ポークハヤシライス フレンチサラダ ヨーグルト(苺ソース)
おやつ	ウエハース	星たべよ(星形せんべい)	パンケーキ・コーヒー	おやつレク パフェパーティー	手作りオレンジゼリー	カルシウムクッキー・紅茶	おにぎりせんべい
夕食	米飯 鶏じゃが 金時豆 味噌汁(わかめ)	米飯 ソイカツの南蛮風 (添え：三色ピーマン) チンゲン菜の錦糸和え 清汁(麴)	米飯 豚肉の焼き肉風炒め いんげんのピーナツ和え 味噌汁(揚げ)	米飯 厚揚げの五目煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(麴)	米飯 鶏肉の韓国風炒め (添え：もやし・ピーマン) カニ焼売 中華スープ(春雨)	米飯 鰻の有馬焼き (添え：チンゲン菜・人参) 冷奴 味噌汁(わかめ)	米飯 出汁蒸し玉子 オクラの土佐和え 味噌汁(厚揚げ)
栄養価	エネルギー 1603kcal 蛋白 67.0g 脂質 42.2g 塩分 5.1g	エネルギー 1520kcal 蛋白 49.8g 脂質 47.1g 塩分 6.8g	エネルギー 1480kcal 蛋白 50.3g 脂質 40.0g 塩分 7.4g	エネルギー 1487kcal 蛋白 52.1g 脂質 49.1g 塩分 5.8g	エネルギー 1466kcal 蛋白 46.5g 脂質 37.2g 塩分 6.3g	エネルギー 1406kcal 蛋白 48.3g 脂質 44.4g 塩分 6.0g	エネルギー 1621kcal 蛋白 61.9g 脂質 46.6g 塩分 6.5g
	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝食	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 ほうれん草のソテー 白桃缶 牛乳	食パン マーガリン ポテトサラダ 黄桃缶・スタミン乳酸菌	食パン ピーナツクリーム スパゲティサラダ みかん缶・牛乳	食パン イチゴジャム 玉子サラダ 黄桃缶 スタミン乳酸菌	食パン マーガリン マカロニサラダ 白桃缶・牛乳	ロールパン はちみつ ポテトサラダ みかん缶 スタミン乳酸菌
昼食	米飯 白身魚の和風ムニエル (添え：インゲン・人参) 南瓜サラダ 味噌汁(揚げ)	ゆかりご飯(半量) 焼きそば 厚揚げの煮物 味噌汁(もやし)	松茸ご飯・赤飯 天ぷら盛り合わせ (海老・さつま芋・南瓜) ピーマンお浸し・南瓜焼売 黄華花咲き包み蒸し 清汁(素麺)	五目ご飯 鯨の塩焼き (添え：大根おろし・レモン) 胡瓜の酢の物 赤だし(湯葉)	米飯 鰻の幽庵焼き (添え：いんげん・人参) ふんわり野菜の豆腐寄せ 味噌汁(わかめ)	米飯 豚ひき肉と黒きくらげ炒め 人参サラダ 大根と生姜の薬膳スープ	米飯 チキンカツ (添え：ブロッコリー・人参) ほうれん草の白和え 味噌汁(玉子)
おやつ	苺のロールケーキ	バウムクーヘン	ショートケーキ・コーヒー	苺ケーキ・紅茶	ルヴァン	マーラカオ(中華蒸しパン)	はちみつドーナツ
夕食	米飯 肉団子の和風あん 昆布豆 味噌汁(玉子)	米飯 揚げ出し豆腐生姜あん さつま芋の甘煮 味噌汁(わかめ)	米飯 木の葉とじ 白菜の塩昆布和え 味噌汁(揚げ)	米飯 高野と野菜の寄せ煮 かき揚げ 味噌汁(麴)	米飯 ソイフリットのチリソース炒め 肉焼売 中華スープ(春雨)	米飯 千草卵 (添え：しるな・人参) 金時豆 清汁(とろろ昆布)	米飯 トンテキ (添え：もやし・ピーマン) 冷奴 清汁(素麺)
栄養価	エネルギー 1422kcal 蛋白 51.3g 脂質 30.9g 塩分 7.0g	エネルギー 1649kcal 蛋白 65.4g 脂質 43.3g 塩分 6.8g	エネルギー 1366kcal 蛋白 40.6g 脂質 33.4g 塩分 7.1g	エネルギー 1515kcal 蛋白 48.3g 脂質 53.0g 塩分 5.9g	エネルギー 1499kcal 蛋白 48.4g 脂質 42.3g 塩分 7.9g	エネルギー 1606kcal 蛋白 65.1g 脂質 50.3g 塩分 5.2g	エネルギー 1476kcal 蛋白 50.1g 脂質 41.2g 塩分 6.5g
	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝食	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	食パン マーガリン スパゲティサラダ フルールポンチ スタミン乳酸菌	食パン ピーナツクリーム ほうれん草のソテー 黄桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム 玉子サラダ みかん缶 スタミン乳酸菌	食パン マーガリン ナポリタン 白桃缶・牛乳	ロールパン はちみつ ポテトサラダ 黄桃缶 スタミン乳酸菌
昼食	米飯 鶏肉の甘辛炒め 菊菜の卵とじ 味噌汁(揚げ)	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	米飯 お好み焼き 菊菜のお浸し 味噌汁(わかめ)	ふりかけご飯(半量) 塩野菜ラーメン 餃子 杏仁フルーツ	米飯 鶏肉の唐揚げ (添え：ブロッコリー・人参) しろ菜のわさび和え 味噌汁(揚げ)	十五夜 栗ご飯 白身魚のとろろ蒸し (添え：インゲン・人参) 蓮根饅頭の湯葉あんかけ 赤だし(花麴・わかめ)	米飯 コロケとハムカツ (添え：ブロッコリー・ピーマン) 豆腐サラダ コンソメスープ(玉ねぎ)
おやつ	手作りぶどうゼリー	白い風船	鉄分ソフトクッキー・コーヒー	抹茶饅頭	ぼたぼた焼き	手作りイチゴゼリー	セサミクッキー
夕食	米飯 白身魚の和風マヨ焼き (添え：チンゲン菜・人参) がんもの煮物 味噌汁(わかめ)	米飯 豆腐チャンプル 肉団子 清汁(素麺)	米飯 洋風オムレツ (添え：ブロッコリー・ピーマン) ソイナゲット コンソメスープ(玉ねぎ)	米飯 鯨の蒲焼き (添え：インゲン・人参) 冷奴 味噌汁(玉子)	米飯 厚揚げのそぼろ炒め 白菜のゆかり和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 豚肉の葱味噌炒め (添え：もやし・人参・ピーマン) オクラの胡麻和え 清汁(豆腐)	米飯 五目厚焼き玉子 (添え：茄子・甘酢生姜) 竹輪の煮物 味噌汁(揚げ)
栄養価	エネルギー 1500kcal 蛋白 58.6g 脂質 43.1g 塩分 5.9g	エネルギー 1639kcal 蛋白 63.0g 脂質 46.3g 塩分 6.4g	エネルギー 1707kcal 蛋白 51.2g 脂質 63.7g 塩分 7.5g	エネルギー 1446kcal 蛋白 60.1g 脂質 36.9g 塩分 7.4g	エネルギー 1442kcal 蛋白 48.7g 脂質 43.4g 塩分 5.5g	エネルギー 1483kcal 蛋白 63.0g 脂質 32.0g 塩分 5.8g	エネルギー 1529kcal 蛋白 44.6g 脂質 45.9g 塩分 7.3g
	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
朝食	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 白桃缶 牛乳	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	食パン ピーナツクリーム ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳			
昼食	米飯 鶏肉と豆腐煮のうま煮 温泉卵 味噌汁(もやし)	ゆかりご飯(半量) はいからそば がんもの煮物 手作りりんごゼリー	ご当地グルメ 島根県 カツライス 大豆のサラダ コンソメスープ(玉ねぎ)	米飯 親子煮 冷奴 味噌汁(わかめ)			
おやつ	パンケーキ・紅茶	ルヴァン(クラッカー)	バウムクーヘン・コーヒー	黒棒			
夕食	米飯 白身魚の薬味だれ (添え：3食ピーマン) 昆布豆 味噌汁(麴)	米飯 マーボー豆腐 肉焼売 中華スープ(わかめ)	米飯 和風ハンバーグ (添え：インゲン・人参) 菊菜の辛子和え 味噌汁(わかめ)	米飯 ソイフリットの酢豚風 チンゲン菜のナムル 中華スープ(春雨)			
栄養価	エネルギー 1473kcal 蛋白 56.1g 脂質 43.4g 塩分 5.4g	エネルギー 1453kcal 蛋白 52.6g 脂質 35.2g 塩分 6.6g	エネルギー 1598kcal 蛋白 43.1g 脂質 51.1g 塩分 7.6g	エネルギー 1581kcal 蛋白 61.4g 脂質 41.6g 塩分 6.6g			