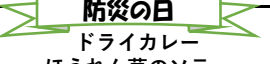
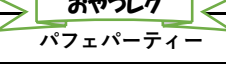


令和8年 9月 献立 老人食

			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			 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	ウエハース
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)	 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	手作りりんごゼリー	星たべよ(星形せんべい)	パンケーキ・コーヒー	 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	マールカオ(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)	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	 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			

令和8年 10月 献立 老人食

					1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝食					食パン イチゴジャム マカロニサラダ 白桃缶 スタミン乳酸菌	食パン マーガリン ナポリタン みかん缶・牛乳 快陽献立	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 白身魚のオーロラソース (添え：インゲン・コーン) メンチカツ・コンソメスープ マルタマ5年目	さつま芋と大豆のご飯 豚肉と根菜の煮物 チンゲン菜の湯葉和え 椎茸のかき玉生姜汁	米飯 かき揚げ 白菜のゆかり和え 味噌汁(麴)
おやつ					ケーキ盛り合わせ・抹茶オーレ	ロールケーキミルク	まがりせんべい
夕食					米飯 肉団子の和風あん 金時豆 味噌汁(麴) エネルギー 1589kcal 蛋白 42.6g 脂質 45.9g 塩分 8.3g	米飯 鶏肉の塩麹炒め (添え：ピーマン・もやし) ふんわり野菜の豆腐よせ 味噌汁(わかめ) エネルギー 1612kcal 蛋白 66.4g 脂質 48.8g 塩分 6.9g	米飯 千草卵 (添え：ほうれん草・人参) 枝豆つみれあんかけ 味噌汁(揚げ) エネルギー 1498kcal 蛋白 57.3g 脂質 36.3g 塩分 6.3g
栄養価							
朝食	4日(日) 食パン イチゴジャム 玉子サラダ みかん缶 牛乳	5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	6日(火) 食パン マーガリン ポテトサラダ フルーツポンチ スタミン乳酸菌	7日(水) 食パン ピーナッツクリーム スパゲティサラダ みかん缶・牛乳 快陽献立	8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	9日(金) 食パン マーガリン ナポリタン 白桃缶・牛乳 マルタマデー	10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
昼食	米飯 鰯の山椒焼き (添え：オクラ・甘酢生姜) 玉子とじ 味噌汁(わかめ)	キーマカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	ふりかけご飯(半量) 味噌煮込みうどん 胡瓜の甘酢和え 手作りピーチゼリー	米飯 焼き厚揚げのきのこあん 南瓜の胡麻和え 玉ねぎとわかめの味噌汁	米飯 コロケと白身魚のフライ (添え：キャベツ・人参) オクラの和え物 味噌汁(揚げ)	シーフードソースオムライス 海藻サラダ コンソメスープ(ほうれん草・人参)	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)
おやつ	手作りりんごゼリー	セサミクッキー	抹茶饅頭・コーヒー	はちみつドーナツ	苺ロールケーキ・紅茶	パンケーキ	マールカオ(中華蒸しパン)
夕食	米飯 炊き合わせ なます 味噌汁(豆腐)	米飯 トンテキ (添え：ピーマン・もやし) 春雨サラダ 味噌汁(揚げ)	米飯 ソイカツ南蛮 (添え：ブロッコリー・人参) 菜の花のお浸し 味噌汁(玉子)	チャーハン 焼売 中華スープ(豆腐) 杏仁フルーツ	米飯 鶏肉の黒胡椒炒め (添え：もやし・ピーマン・人参) 冷奴 味噌汁(麴)	米飯 豆腐チャンプル いんげんの香味和え 味噌汁(わかめ)	米飯 鰯の幽庵焼き (添え：人参・甘酢生姜) 金時豆 味噌汁(麴)
栄養価	エネルギー 1404kcal 蛋白 51.8g 脂質 36.9g 塩分 5.5g	エネルギー 1529kcal 蛋白 59.9g 脂質 38.8g 塩分 7.5g	エネルギー 1487kcal 蛋白 46.0g 脂質 43.4g 塩分 5.7g	エネルギー 1496kcal 蛋白 44.7g 脂質 45.1g 塩分 6.2g	エネルギー 1509kcal 蛋白 41.4g 脂質 44.3g 塩分 5.5g	エネルギー 1421kcal 蛋白 50.1g 脂質 41.8g 塩分 7.7g	エネルギー 1444kcal 蛋白 54.1g 脂質 35.3g 塩分 6.3g
朝食	11日(日) 食パン イチゴジャム ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	12日(月) 食パン りんごジャム マカロニサラダ 白桃缶・牛乳 スポーツの日	13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	14日(水) 食パン ピーナッツクリーム ポテトサラダ みかん缶・牛乳	15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	16日(金) 食パン マーガリン 玉子サラダ 白桃缶・牛乳 快陽献立	17日(土) ロールパン はちみつ スパゲティサラダ みかん缶 スタミン乳酸菌
昼食	米飯 白身魚の和風チーズ焼き (添え：ブロッコリー・コーン) キャベツの塩昆布和え 清汁(そうめん)	きのこご飯 海老フライと唐揚げ (赤ウインナー・玉子焼き・ブロッコリー) がんもの煮物・清汁(里芋) 洋梨缶	米飯 ハンバーグ (添え：いんげん・人参) 豆腐サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	ふりかけご飯(半量) かやくそば 揚げ茄子 手作りぶどうゼリー おやつレク	ポークハヤシライス 大根サラダ バインムース	米飯 きのこたっぷりクラムチャウダー ほうれん草のソテー きな粉はちみつヨーグルト	米飯 白身魚の焼き南蛮漬け (添え：ピーマン・玉ねぎ) ほうれん草の白和え 味噌汁(わかめ)
おやつ	手作りオレンジゼリー	カルシウムクッキー	バウムクーヘン・コーヒー	フレンチトースト	白い風船	黒棒	手作りイチゴゼリー
夕食	米飯 出汁蒸し玉子 肉団子 味噌汁(厚揚げ)	米飯 豚じゃが オクラの土佐和え 味噌汁(わかめ)	米飯 親子煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁(厚揚げ)	米飯 ソイフリットの酢豚風 しろ菜のナムル 中華スープ(玉子)	米飯 高野と野菜の寄せ煮 温泉卵 味噌汁(麴)	米飯 チキンカツ (添え：キャベツ・人参) 冷奴 味噌汁(わかめ)	米飯 マーボー豆腐 焼売 中華スープ(玉子)
栄養価	エネルギー 1465kcal 蛋白 53.4g 脂質 38.1g 塩分 6.9g	エネルギー 1668kcal 蛋白 62.3g 脂質 47.8g 塩分 7.1g	エネルギー 1532kcal 蛋白 48.9g 脂質 48.0g 塩分 7.2g	エネルギー 1504kcal 蛋白 43.3g 脂質 45.5g 塩分 6.5g	エネルギー 1504kcal 蛋白 52.3g 脂質 41.0g 塩分 6.2g	エネルギー 1570kcal 蛋白 50.1g 脂質 48.6g 塩分 7.9g	エネルギー 1440kcal 蛋白 49.4g 脂質 32.3g 塩分 6.3g
朝食	18日(日) 食パン イチゴジャム ナポリタン 黄桃缶 牛乳	19日(月) 食パン りんごジャム ポテトサラダ 白桃缶 牛乳	20日(火) 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 血行促進薬膳料理	21日(水) 食パン ピーナッツクリーム マカロニサラダ 黄桃缶・牛乳 お誕生日メニュー	22日(木) 食パン イチゴジャム ナポリタン みかん缶 スタミン乳酸菌	23日(金) 食パン マーガリン ほうれん草のソテー 白桃缶 牛乳	24日(土) ロールパン はちみつ マカロニサラダ 黄桃缶 スタミン乳酸菌
昼食	米飯 田舎煮 昆布豆 味噌汁(麴)	米飯 お好み焼き オクラの和え物 味噌汁(厚揚げ)	米飯 ビーフシチュー きくらげと卵の炒め物 ヨーグルト(苺ソース)	寿司盛り合わせ (鰻・玉子・海老・稲荷) 季節のしんじょ 赤だし(湯葉) フルーツ寒天	米飯 とり天(天つゆ) (添え：南瓜・インゲン) 冷奴 赤だし(麴)	ふりかけご飯(半量) 担々麺 エビ焼売 杏仁フルーツ	ピラフ 野菜サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) 手作りプリン
おやつ	ルヴァン(クラッカー)	ウエハース	ロールケーキミルク コーヒー	ショコラケーキ・紅茶	星たべよ	はちみつドーナツ	抹茶饅頭
夕食	米飯 五目厚焼き玉子 (添え：チンゲン菜・人参) もずく酢 味噌汁(豆腐)	米飯 ソイカツの野菜あんかけ 菊菜のポン酢和え 味噌汁(玉子)	米飯 擬製豆腐 (添え：南瓜・茄子) いんげんの胡麻和え 味噌汁(もやし)	米飯 豚肉の生姜焼き (添え：キャベツ・コーン) がんもの煮物 味噌汁(玉子)	米飯 木の葉とじ 肉団子 味噌汁(揚げ)	米飯 ソイフリットのみぞれ煮 しろ菜のわさび和え 清汁(そうめん)	米飯 鶏肉のとろみ炒め ブロッコリーの青ドレ和え 味噌汁(麴)
栄養価	エネルギー 1449kcal 蛋白 52.9g 脂質 42.8g 塩分 4.7g	エネルギー 1591kcal 蛋白 51.1g 脂質 47.0g 塩分 5.7g	エネルギー 1653kcal 蛋白 50.5g 脂質 53.8g 塩分 8.1g	エネルギー 1487kcal 蛋白 51.0g 脂質 53.6g 塩分 6.5g	エネルギー 1599kcal 蛋白 54.3g 脂質 47.8g 塩分 5.6g	エネルギー 1576kcal 蛋白 51.1g 脂質 50.7g 塩分 7.5g	エネルギー 1445kcal 蛋白 44.5g 脂質 40.9g 塩分 6.9g
朝食	25日(日) 食パン イチゴジャム 玉子サラダ みかん缶 牛乳	26日(月) 食パン りんごジャム ポテトサラダ 白桃缶・牛乳 ご当地グルメ 高知県	27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	28日(水) 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 ハロウィンメニュー	29日(木) 食パン イチゴジャム ポテトサラダ 白桃缶 スタミン乳酸菌	30日(金) 食パン マーガリン ナポリタン みかん缶 牛乳	31日(土) ロールパン はちみつ マカロニサラダ 黄桃缶 スタミン乳酸菌
昼食	米飯 鰯の照り焼き (添え：インゲン・人参) 昆布豆 味噌汁(もやし)	田舎ちらし寿司 南瓜のいとか煮 赤だし(麴・わかめ)	米飯 鶏肉と茄子の味噌炒め 卵とじ 清汁(白菜)	バターライス(半量) 茄子のポロネーゼパスタ ほうれん草のソテー 南瓜のシチュー	米飯 鶏唐の薬味ダレ (添え：南瓜・インゲン) 白菜のゆかり和え 味噌汁(わかめ)	米飯 照り焼きハンバーグ (添え：インゲン・人参) オニオンサラダ 味噌汁(揚げ)	米飯 衣笠煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(麴)
おやつ	鉄分ソフトクッキー	手作りイチゴゼリー	セサミクッキー・コーヒー	パンケーキ・紅茶	おにぎりせんべい	バウムクーヘン	黒棒
夕食	米飯 焼き肉風炒め オクラの梅肉和え 味噌汁(豆腐)	米飯 白身魚のムニエル (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(玉子)	米飯 揚げだし豆腐生姜あん いんげんのツナ和え 味噌汁(もやし)	米飯 豚カツ (添え：キャベツ・人参) 冷奴 味噌汁(玉子)	米飯 厚揚げのそぼろ炒め オクラのピーナッツ和え 味噌汁(玉子)	米飯 和風オムレツきのこあん 昆布豆 味噌汁(麴)	米飯 鰯の和風マヨネーズ焼き (添え：ほうれん草・コーン) 竹輪の煮物 味噌汁(揚げ)
栄養価	エネルギー 1457kcal 蛋白 63.7g 脂質 38.7g 塩分 5.7g	エネルギー 1380kcal 蛋白 47.0g 脂質 31.7g 塩分 7.3g	エネルギー 1571kcal 蛋白 55.8g 脂質 52.7g 塩分 4.4g	エネルギー 1767kcal 蛋白 54.3g 脂質 57.4g 塩分 8.2g	エネルギー 1408kcal 蛋白 52.7g 脂質 33.9g 塩分 6.3g	エネルギー 1606kcal 蛋白 58.4g 脂質 45.0g 塩分 6.5g	エネルギー 1428kcal 蛋白 44.1g 脂質 42.0g 塩分 5.0g