献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	31	1	2	3
朝食	ミニピーナッツパン ミニチーズクリームパン コーヒー牛乳	ミニ白あんぱん ミニチョコパン ぶどうジュース	ミニあんぱん ミニチーズクリームパン オレンジジュース	ミニピーナッツパン ミニチョコパン コーヒー牛乳	ミニ白あんぱん ミルクコーヒークリームパン リンゴジュース	ミニクリームパン ミニピーナッツパン ぶどうジュース	ミニチョコパン ミルクコーヒークリームパン いちごオ・レ
昼食	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き たけのこと豚肉の炒り煮 白才とインゲンの和え物	ねぎとろ丼 味噌汁 大豆とこんにゃくの煮物 フルーツ（洋なし缶・黄桃缶）	米飯 味噌汁 鶏大根 奴豆腐 ほうれん草と竹輪の和え物	米飯 コンソメスープ メンチカツ 高野豆腐のサイコロ煮 インゲンと平天の和え物	米飯 味噌汁 鶏のグリル しろなとツナのソテー スパゲティーサラダ	米飯 豚汁 赤魚のあんかけ 金時豆煮 もやしとｲﾝｹﾞﾝのごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとベーコンのソテー さつま芋サラダ
夕食	米飯 味噌汁(白味噌仕立て) 肉団子 チンゲンサイとちりめんの炒め ヨーグルトのはちみつソースかけ	米飯 味噌汁 豚肉のプルコギ かにシューマイ 小松菜とカマボコの洋風お浸し	米飯 すまし汁 黄金かれいの味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 白才と油揚げの和え物	米飯 味噌汁 豚の山椒煮 オクラのとろろ和え 冷やし冬瓜	米飯 赤だし 白身魚のソテー れんこんと豚肉の煮物 キャベツとえのきのお浸し	米飯 味噌汁 ミートローフ ドミグラスソース ひじきと油揚げの煮物	米飯 味噌汁(白味噌仕立て) ホキの揚げ浸し 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ミルク寒天の杏ソースかけ
3時	手作り抹茶ｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ	カステラ	ﾐﾆ今川焼(カスタード)	手作りあんシュー(栗あん)	シルベーヌ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りｵﾚﾝｼﾞｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1415kcal 蛋白質 49.8g 脂質 44.9g ｶﾙｼｳﾑ 916mg 鉄 8mg 食塩 5.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1424kcal 蛋白質 46.1g 脂質 39.9g ｶﾙｼｳﾑ 338mg 鉄 7.5mg 食塩 5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1303kcal 蛋白質 57.8g 脂質 51g ｶﾙｼｳﾑ 417mg 鉄 5.2mg 食塩 5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1467kcal 蛋白質 46g 脂質 49g ｶﾙｼｳﾑ 733mg 鉄 5.3mg 食塩 6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1429kcal 蛋白質 48.2g 脂質 50.5g ｶﾙｼｳﾑ 669mg 鉄 4.8mg 食塩 4.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1449kcal 蛋白質 45.4g 脂質 35.6g ｶﾙｼｳﾑ 763mg 鉄 9.2mg 食塩 4.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1460kcal 蛋白質 47.7g 脂質 51.3g ｶﾙｼｳﾑ 624mg 鉄 5mg 食塩 5.4g

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ミニピーナッツパン ミニあんぱん コーヒー牛乳	[　共通料理　] 野菜と肉団子のやわらかトマト煮 梅干し オレンジジュース [　パン食　] スープ 食パン [　ごはん食　] 米飯 味噌汁	ホタテ風味おじや 桜だいこん みかん缶 プリン	食パン ポトフ ほうれん草のソテー リンゴジュース	[　共通料理　] やわらかハンバーグ きんとき コーヒー牛乳 [　パン食　] スープ 食パン [　ごはん食　] 味噌汁 米飯	[　共通料理　] はんぺんと大根の煮物 スパゲティーサラダ ぶどうジュース [　パン食　] 食パン スープ [　ごはん食　] 米飯 味噌汁	鶏肉入りおじや やわらか小松菜のお浸し マンゴー缶 ヨーグルト
昼食	木の葉丼 味噌汁 茄子のそぼろ煮 フルーツ(洋梨缶・パイン缶)	米飯 味噌汁 白身魚のグリル 大根と鶏肉の塩煮 ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのﾋﾟｰﾅｯﾂﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	米飯 味噌汁 ハンバーグ（ステーキソース） 大豆とベーコンのコンソメ煮 もずく酢	たぬきうどん なすそぼろ マンゴー缶 ヤクルト	米飯 味噌汁 ホキのグリル 絹揚げとグリーンピースの煮物 フルーツ(みかん缶)	鶏そぼろと卵の二色丼 すまし汁 茄子のよごし(富山県郷土料理) 大根の香味ドレサラダ	米飯 味噌汁 ｼﾛｶﾞﾈﾀﾞｳの香草パン粉焼き 高野豆腐としいたけのサイコロ 白才と大根葉の洋風お浸し
夕食	米飯 味噌汁 豚肉ともやしの和風炒め 黒豆がんもの煮物 インゲンのバンバンドレサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のやわらか煮 白才と豚肉のとろみ炒め ヨーグルト	米飯 味噌汁 黄金かれいの生姜煮 れんこんと平天の金平 ポテトサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き 卯の花 アスパラのレモンドレサラダ	米飯 味噌汁 豚肉のﾊﾞﾀｰ醤油炒め 南瓜の含め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのﾘﾝｺﾞﾄﾞﾚ和え	米飯 味噌汁 合鴨スモークスライス 白才と豚肉の煮物 胡瓜の甘酢和え	米飯 味噌汁 豚大根 キャベツとツナのソテー 奴豆腐
3時	ミニ羊甘ロール	ドームケーキ	丸ぼうろ	手作りみるくまんじゅう(白あん)	かっぱえびせん	手作りきな粉ｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ	クリームコンフェ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1439kcal 蛋白質 44g 脂質 46.2g ｶﾙｼｳﾑ 784mg 鉄 4.3mg 食塩 5.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1447kcal 蛋白質 56.7g 脂質 37.1g ｶﾙｼｳﾑ 382mg 鉄 6.3mg 食塩 7.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1303kcal 蛋白質 47.9g 脂質 32.2g ｶﾙｼｳﾑ 677mg 鉄 10.2mg 食塩 7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1416kcal 蛋白質 46.2g 脂質 30.7g ｶﾙｼｳﾑ 627mg 鉄 5.5mg 食塩 11.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1409kcal 蛋白質 50.6g 脂質 38.9g ｶﾙｼｳﾑ 531mg 鉄 6.4mg 食塩 6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1486kcal 蛋白質 40.6g 脂質 55.8g ｶﾙｼｳﾑ 260mg 鉄 4.3mg 食塩 7.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1313kcal 蛋白質 55.1g 脂質 38.5g ｶﾙｼｳﾑ 521mg 鉄 6.5mg 食塩 6.4g

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ミニチョコパン ミニチーズクリームパン 中華スープ いちごオ・レ	[　共通料理　] やわらかハンバーグ 桜だいこん オレンジジュース [　パン食　] 食パン スープ [　ごはん食　] 米飯 味噌汁	[　共通料理　] はんぺんとじゃがいもの煮物 うぐいす豆 リンゴジュース [　パン食　] 食パン スープ [　ごはん食　] 米飯 味噌汁	食パン クリームシチュー ほうれん草のソテー コーヒー牛乳	[　共通料理　] 野菜と肉団子のやわらかトマト煮 青かっぱ漬け ぶどうジュース [　パン食　] 食パン スープ [　ごはん食　] 米飯 味噌汁	カニ風味おじや みかん缶 つぼ漬け プリン	[　共通料理　] やわらか大豆ボール野菜あんかけ 青かっぱ漬け いちごオ・レ [　パン食　] 食パン スープ [　ごはん食　] 米飯 味噌汁
昼食	米飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 冷やし冬瓜 黄桃缶のピーチジュレ	あじさい寿司（寿司飯） 味噌汁(白味噌仕立て) 里芋のそぼろ煮 ほうれん草となめこのおから和え	カレーライス 温野菜サラダ グレープ寒天 ヤクルト	米飯 中華スープ 回鍋肉 一口がんもの煮物 ｱｽﾊﾟﾗとｺｰﾝのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	新生姜御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 大豆とキャベツのじゃこ炒め チンゲンサイの和え物	米飯 白菜のスープ 豚肉ともやしのオイスター炒め 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 インゲンのスローサラダ	米飯 味噌汁 豚カツの卵とじ 冬瓜のくず煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのおからサラダ
夕食	米飯 味噌汁 黄金かれいの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 インゲンと平天の和え物	米飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め いかふくさ焼き 胡瓜のごま酢和え	米飯 味噌汁 白身魚の南蛮漬け 切干大根と豚肉の煮物 白才のあっさり漬け	米飯 味噌汁 高野豆腐の炊き合わせ 枝豆とﾍﾞｰｺﾝの塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ フルーツ(マンゴー缶)	米飯 味噌汁 白身魚の揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ	米飯 味噌汁(白味噌仕立て) 肉じゃが れんこんの炒め生酢 奴豆腐	米飯 すまし汁 黄金かれいの味噌煮 白才といかのとろみ炒め 洋梨缶のオレンジジュレ
3時	バームロール	手作り黒糖ソフトマフィン	手作りずんだ餅(やわらか餅)	厚切りカットバウム	手作り抹茶ｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作り紅茶パウンドケーキ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1440kcal 蛋白質 51.9g 脂質 45.8g ｶﾙｼｳﾑ 431mg 鉄 7.1mg 食塩 5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1559kcal 蛋白質 52.7g 脂質 46.9g ｶﾙｼｳﾑ 489mg 鉄 7mg 食塩 8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1508kcal 蛋白質 41.2g 脂質 36.9g ｶﾙｼｳﾑ 235mg 鉄 4.7mg 食塩 7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1526kcal 蛋白質 48.6g 脂質 56.2g ｶﾙｼｳﾑ 474mg 鉄 4.9mg 食塩 7.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1463kcal 蛋白質 53.1g 脂質 44.4g ｶﾙｼｳﾑ 583mg 鉄 6mg 食塩 7.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1524kcal 蛋白質 48.7g 脂質 47.9g ｶﾙｼｳﾑ 439mg 鉄 7.2mg 食塩 6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1487kcal 蛋白質 54.7g 脂質 36.2g ｶﾙｼｳﾑ 531mg 鉄 4.3mg 食塩 8g

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ミニクリームパン ミニ白あんぱん スープ リンゴジュース	[　共通料理　] はんぺんとじゃがいもの煮物 のり佃煮 オレンジジュース [　パン食　] 食パン スープ [　ごはん食　] 米飯 味噌汁	[　共通料理　] やわらかハンバーグ つぼ漬け コーヒー牛乳 [　パン食　] 食パン スープ [　ごはん食　] 米飯 味噌汁	[　共通料理　] 野菜と肉団子のやわらかトマト煮 青かっぱ漬け ぶどうジュース [　パン食　] スープ 食パン [　ごはん食　] 米飯 味噌汁	ホタテ風味おじや 切干大根の煮物 みかん缶 ヨーグルト	食パン クリームシチュー マンゴー缶 いちごオ・レ	[　共通料理　] やわらか大豆ボール野菜あんかけ マカロニサラダ リンゴジュース [　パン食　] 食パン スープ [　ごはん食　] 米飯 味噌汁
昼食	赤飯 刺身盛り キャベツと鶏肉の炒め物 茶碗蒸し フルーツ(パイン缶・白桃缶)	米飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草とカマボコのお浸し	米飯 赤だし ホキのグリル 大豆煮 ヨーグルトのﾏﾝｺﾞｰｿｰｽかけ	炊き込みご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹蒸し 大根とイカの炒め物 フルーツ(洋なし缶)	米飯 味噌汁 牛肉コロッケ 白才と豚肉の煮浸し もずく酢	米飯 中華コーンスープ 麻婆豆腐 やわらか小松菜のお浸し バナナ	米飯 清汁 牛皿 ごぼうと油揚げの炒め煮 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ
夕食	米飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 茄子の揚げ浸し ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾂﾅのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 絹揚げの煮物 大根の和風ドレサラダ	[　共通料理　] ほうれん草のスープ 温野菜サラダ りんご缶 [　Ａ定食　] スパゲティーミートソース [　Ｂ定食　] エビピラフ	米飯 味噌汁 白身魚のピカタ ひじきと鶏肉の炒め煮 キャベツと平天のﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	米飯 味噌汁 黒豆がんもの炊き合わせ 手作り胡麻豆腐 カツオねり梅	米飯 すまし汁 ｻﾜﾗの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ねぎとあさりの酢味噌和え	米飯 味噌汁(白味噌仕立て) ｻｹの香味焼き キャベツと平天の煮浸し 高菜炒め
3時	鮎菓子(父の日限定)	窯焼チーズケーキ	もみじ饅頭（クリーム）	しっとりどら焼き(こしあん)	やわらかおかき	ﾐﾆ今川焼(カスタード)	手作り酒まんじゅう
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1520kcal 蛋白質 47.6g 脂質 39.4g ｶﾙｼｳﾑ 574mg 鉄 6.8mg 食塩 6.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1341kcal 蛋白質 49.3g 脂質 35.8g ｶﾙｼｳﾑ 789mg 鉄 6.2mg 食塩 8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1449kcal 蛋白質 49.7g 脂質 46.6g ｶﾙｼｳﾑ 374mg 鉄 5.8mg 食塩 8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1434kcal 蛋白質 54.8g 脂質 33.5g ｶﾙｼｳﾑ 411mg 鉄 4.1mg 食塩 7.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1322kcal 蛋白質 41.7g 脂質 42.9g ｶﾙｼｳﾑ 571mg 鉄 4.3mg 食塩 7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1446kcal 蛋白質 57.5g 脂質 60.7g ｶﾙｼｳﾑ 408mg 鉄 10.7mg 食塩 7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1508kcal 蛋白質 47.8g 脂質 42.8g ｶﾙｼｳﾑ 306mg 鉄 5.3mg 食塩 7g

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	25	26	27	28	29	30	1
朝食	ミニあんぱん ミニクリームパン スープ コーヒー牛乳	食パン 野菜のボルシチ風 マンゴー缶 オレンジジュース	[　共通料理　] はんぺんとじゃがいもの煮物 鯛みそ ぶどうジュース [　パン食　] 食パン スープ [　ごはん食　] 米飯 味噌汁	[　共通料理　] やわらか大豆ボール野菜あんかけ たくあん いちごオ・レ [　パン食　] 食パン スープ [　ごはん食　] 米飯 味噌汁	[　共通料理　] やわらかハンバーグ 白いんげん豆 リンゴジュース [　パン食　] スープ 食パン [　ごはん食　] 味噌汁 米飯	カニ入りおじや やさい豆 梅干し ヨーグルト	
昼食	米飯 すまし汁 赤魚の魚田 豚肉と絹揚げの煮物 揚げ茄子	米飯 味噌汁 豚肉のプルコギ 冬瓜の煮物 抹茶ｾﾞﾘｰとﾌﾙｰﾂ缶の盛合せ	ｻｹﾌﾚｰｸ丼 味噌汁 れんこんと豚肉の煮物 大根と竹輪の和え物	米飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め 卵ふくさ焼き 胡瓜とささみの酢の物	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 大根と竹輪の煮物 キャベツの土佐酢和え	米飯 味噌汁 焼き肉風 一口がんもの煮物 杏仁豆腐とﾌﾙｰﾂ缶の盛合せ	
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉のマリネソース焼き 切干大根 玉子どうふ	米飯 味噌汁 シロガネダラの煮付け 金平ごぼう 刻みとろろのゆかり和え	米飯 味噌汁 肉団子 大豆とこんにゃくの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾊﾟﾌﾟﾘｶのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	米飯 味噌汁 銀ひらすのソテー 高野豆腐のそぼろ煮 マカロニサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉の豆鼓蒸し 奴豆腐 パイン缶の紅茶ジュレ	米飯 味噌汁 白身魚のカツ ごぼうと鶏肉の炒り煮 オクラのとろろ和え	
3時	手作りカフェマドレーヌ	メープルプチケーキ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りきな粉プリン	手作りパウンドケーキ	ミニたい焼き(あんこ)	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1472kcal 蛋白質 54.3g 脂質 45.1g ｶﾙｼｳﾑ 598mg 鉄 6.3mg 食塩 6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1365kcal 蛋白質 46.2g 脂質 32g ｶﾙｼｳﾑ 286mg 鉄 4.3mg 食塩 6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1494kcal 蛋白質 45.6g 脂質 40.1g ｶﾙｼｳﾑ 697mg 鉄 6.9mg 食塩 8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1463kcal 蛋白質 54.1g 脂質 42.7g ｶﾙｼｳﾑ 612mg 鉄 8.4mg 食塩 7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1564kcal 蛋白質 58.4g 脂質 50.3g ｶﾙｼｳﾑ 372mg 鉄 6.3mg 食塩 7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1390kcal 蛋白質 50.2g 脂質 42.5g ｶﾙｼｳﾑ 522mg 鉄 5.7mg 食塩 6.1g	