

	ちやうしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
1(土)	こくとう 黒糖ロール ちぐさやき 千草焼 とうにゅう 豆乳スープ(ほうれん草) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ご飯 タンドリーチキン サイコロ煮(豚肉・高野豆腐) パンバンドレサラダ(うまい菜) みそしる 味噌汁(しめじ・もやし)	ごはん ご飯 しろみぎかな に つ なんきん 白身魚の煮付け(南瓜) れんこん ひらてん きんぴら 蓮根と平天の金平 みそしる はくさい しろねぎ 味噌汁(白オ・白葱) フルーツ(ぶどう)	ねつりよう 熱量:1518kcal たんぱく質:69.0g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.9g
2(日)	ごはん ご飯 鶏つみれの煮物 オクラのおかか和え みそしる な しいたけ 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	ごはん ご飯 えび 海老マカロニグラタンフライ はくさい ふたにく にもの 白オと豚肉の煮物 みそしる きぬあ にんじん 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(マンゴー)	ごはん ご飯 さけ わかさやき 鮭の若狭焼 だいず とりにく にもの 大豆と鶏肉の煮物 マヨサラダ(カリフラワー) みそしる だいこん 味噌汁(キャベツ・大根)	ねつりよう 熱量:1512kcal たんぱく質:65.4g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.9g
3(月)	ごはん ご飯 ポロニアソーセージ わふうあ はくさい ひらてん 和風和え(白オ・平天) みそしる な しいたけ 味噌汁(しろ菜・椎茸)	ごはん ご飯 や なんぼんづ きゅうり 焼きブリの南蛮漬(胡瓜) ひじき ふたにく いた に ひじきと豚肉の炒め煮 みそしる 味噌汁(ソーメン) フルーツ(スイカ)	ごはん ご飯 とりにく ねぎや れんこん 鶏肉の葱焼き(蓮根) うまい菜とえのきの炒め物 むぎ あ 麦みそ和え(ブロッコリー) みそしる いも 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ねつりよう 熱量:1629kcal たんぱく質:67.8g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:8.0g
4(火)	チョコツイスト ようふう にんじん 洋風ソテー(人参・ウインナー) コンソメスープ(しめじ) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ご飯 ふたにく しお いた 豚肉の塩だれ炒め ひとくち にもの 一口がんもの煮物 みそしる たまご 味噌汁(ふわふわ卵) フルーツ(みかん)	ごはん ご飯 ようふう ホキの洋風ソテー(さつま芋) ごぼう とりにく い に 牛蒡と鶏肉の炒り煮 ご ま だいこん 胡麻ドレサラダ(大根・コーン) みそしる たまねぎ あぶらあ 味噌汁(玉葱・油揚げ)	ねつりよう 熱量:1530kcal たんぱく質:58.5g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.2g
5(水)	ごはん ご飯 ほうれん草のオムレツ しろ あ な ちくわ 白ごま和え(うまい菜・竹輪) みそしる ひらてん 味噌汁(もやし・平天)	シーフードカレー キャベツと鶏肉の炒め物 ヨーグルト和え(ミックス) つけもの ふくしんづけ 漬物(福神漬)	ごはん ご飯 む とり うめ 蒸し鶏の梅ソースがけ きぬあ ごんぶ にもの 絹揚げと昆布の煮物 コールスローサラダ(玉葱) どんじり ふたにく ねぎ にんじん 豚汁(豚肉・葱・人参)	ねつりよう 熱量:1646kcal たんぱく質:69.9g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:9.1g
6(木)	ヨーグルト蒸しパン て や にくだんご 照り焼き肉団子 トマトスープ(チンゲン菜) ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ロールパン ポークチャップ たまねぎ 玉葱とツナのミニオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ(カリフラワー)	ごはん ご飯 しろみぎかな しょうがに とうがん 白身魚の生姜煮(冬瓜) しろ菜 とりにく いた もの しろ菜と鶏肉の炒め物 みそしる はくさい 味噌汁(白オ・しめじ) フルーツ(スイカ)	ねつりよう 熱量:1531kcal たんぱく質:64.9g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.1g
7(金)	ごはん ご飯 だし巻き卵 やっこどうふ しょうゆ 奴豆腐(醤油) みそしる あさり 味噌汁(浅利・チンゲン菜)	サラダ ずし きぬあ 絹揚げのそぼろ煮 キャベツとちりめんの和え物 みそしる さといも だいこんば 味噌汁(里芋・大根葉)	ごはん ご飯 とりだいこん 鶏大根 ほうれん草の白和え こうみ 香味ドレサラダ(もやし・竹輪) みそしる たまねぎ しいたけ 味噌汁(玉葱・椎茸)	ねつりよう 熱量:1525kcal たんぱく質:70.7g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:8.9g

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
8(土)	しょく 食パン ようふう こまつな 洋風ソテー(小松菜・ベーコン) いも じゃが芋のポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 とん たまご 豚カツの卵とじ はくさい ゆず ふ う み 白オの柚子風味 あか にんじん 赤だし(もやし・人参) フルーツ(みかん)	はん ご飯 み そ に さといも アブラガレイの味噌煮(里芋) ぶたにく いた もの キャベツと豚肉の炒め物 とうにゅうあ だいこん だいこんば 豆乳和え(大根・大根葉) すましじるねぎ 清汁(葱・わかめ)	ねつりよう 熱量:1587kcal たんぱく質:63.6g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.8g
9(日)	はん ご飯 チキンナゲット ごぼう あぶらあ いた 牛蒡と油揚げの炒め煮 みそしる はくさい しいたけ 味噌汁(白オ・椎茸)	はん ご飯 さんしょうに こまつな アジの山椒煮(小松菜) だいこん ぶたにく きんぴら 大根と豚肉の金平 キャベツの土佐酢和え みそしる あさり たまねぎ 味噌汁(浅利・玉葱)	はん ご飯 しお 塩だれハンバーグ に こうやどうふ サイコロ煮(高野豆腐) ようふう ひた な にんじん 洋風お浸し(しろ菜・人参) みそしる かまぼこ たまねぎ 味噌汁(蒲鉾・玉葱)	ねつりよう 熱量:1552kcal たんぱく質:65.8g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.6g
10(月)	はん ご飯 ミートオムレツ バナナ みそしる にんじん 味噌汁(わかめ・人参)	とんだん 豚丼 キャベツとツナの炒め物 からあ ピリ辛和え(ブロッコリー) みそしる だいこん 味噌汁(大根)	はん ご飯 しろみぎかな からあ 白身魚の唐揚げ(レタス) いも こんぶ にもの じゃが芋と昆布の煮物 はくさい ひた 白オのお浸し みそしる そう きぬあ 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)	ねつりよう 熱量:1571kcal たんぱく質:61.6g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.6g
11(火)	コーヒークリームパン しろ あ にんじん 白ごま和え(もやし・人参) とうにゅう いんげん 豆乳スープ(隠元・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ゆかりご飯 さば さいきょうや な 鯖の西京焼き(うまい菜) さといも に 里芋のそぼろ煮 みそしる さい 味噌汁(チンゲン菜・もやし) フルーツ(桃ミックス)	はん ご飯 すみびやき だいこん にんじん 炭火焼チキン(大根・人参) な きぬあ いた に うまい菜と絹揚げの炒め煮 ピーナツドレサラダ(キャベツ) みそしる たまご 味噌汁(ふわふわ卵)	ねつりよう 熱量:1519kcal たんぱく質:57.1g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:8.6g
12(水)	はん ご飯 しろみぎかな ゆず 白身魚の柚子つみれ たまごどうふ 玉子豆腐 みそしる ねぎ 味噌汁(葱)	おにぎり ひ ちゅうか 冷やし中華 いかふくさ焼き わさび あ はくさい あぶらあ 山葵和え(白オ・油揚げ)	はん ご飯 ぶたにく じょうゆいた 豚肉のバター醤油炒め きりぼしだいこん とりにつく にもの 切干大根と鶏肉の煮物 すましじる 清汁(えのき・キャベツ) フルーツ(梨)	ねつりよう 熱量:1441kcal たんぱく質:52.7g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.1g
13(木)	あんぱん ぎせいどうふ 擬製豆腐 くらムチャウダー(浅利) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 しょうじん た あ 精進の炊き合わせ だいこん きんぴら 大根の金平 ご ま 胡麻ドレサラダ(キャベツ) みそしる 味噌汁(ごぼう・わかめ)	はん ご飯 ぶたにく いた 豚肉のオイスター炒め だいず え び にもの 大豆と海老の煮物 みそしる きぬあ にんじん 味噌汁(絹揚げ・人参) の り つくだに 海苔の佃煮	ねつりよう 熱量:1606kcal たんぱく質:62.6g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.3g
14(金)	はん ご飯 スクランブルエッグ はくさい ちくわ にもの 白オと竹輪の煮物 みそしる 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	はん ご飯 まーぼーな す 麻婆茄子 とうがん ふうみあん 冬瓜のかに風味餡かけ ちゅうか はるさめ 中華スープ(春雨) かんてん あん ミルク寒天の杏ソースがけ	はん ご飯 あかぎかな しょうがに きんときまめ ふき 赤魚の生姜煮(金時豆・蒟) う はな 卵の花 わふう 和風マヨサラダ(ひじき・ハム) みそしる ひらてん 味噌汁(もやし・平天)	ねつりよう 熱量:1504kcal たんぱく質:55.2g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.2g

	朝食 ちょうしよく	昼食 ちゅうしよく	夕食 ゆうしよく	栄養価 えいようか
15(土)	クリームパン 大豆ミートハンバーグ コンソメスープ(アスパラ) 牛乳 	ご飯 ホキのピカタ(ピーマン) かも団子 豆乳和え(もやし・隠元) 味噌汁(玉葱・わかめ)	ご飯 鶏肉の塩焼き(うまい菜) 奴豆腐(味噌ダレ) 大葉ドレサラダ(キャベツ) とろろ汁	ねつりよう 熱量:1585kcal たんぱく質:71.4g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:5.9g
16(日)	ご飯 カニカマ入りだし巻き卵 小松菜のお浸し 味噌汁(油揚げ・椎茸)	ご飯 ホッケたれ焼き(茄子・隠元) 絹揚げとグリーンピースの煮物 オクラのおろし和え 味噌汁(里芋・人参)	ご飯 豚肉とキャベツの野菜炒め ひじきと鶏肉の炒め煮 味噌汁(牛蒡) フルーツ(パイナップル)	ねつりよう 熱量:1481kcal たんぱく質:61.1g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:5.4g
17(月)	ご飯 クリームチキン さつま芋サラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ベジロール ミートソーススパゲティ もやしとツナの炒め物 カレースープ 	ご飯 サワラの山椒煮(しろ菜) 塩だれ炒め(豚肉・玉葱) 香味ドレサラダ 味噌汁(豆腐・花麩)	ねつりよう 熱量:1678kcal たんぱく質:71.5g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.7g
18(火)	ピザグラタンパン ハムチーズピカタ コンソメスープ(キャベツ) 牛乳 	ご飯 チンジャオロース カニシューマイ 味噌汁(茄子・葱) フルーツ(桃・梨)	ご飯 白身魚の味噌煮(蓮根) とろみ炒め(白オ・豚肉) コールスローサラダ 清汁(チンゲン菜・椎茸)	ねつりよう 熱量:1547kcal たんぱく質:59.7g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.8g
19(水)	ご飯 豚肉の筑前煮 枝豆のそぼろ煮 味噌汁(玉葱・人参)	ご飯 白身魚の唐揚げ 塩バターソーテー(ベーコン) 白ごま和え(大根・人参) 味噌汁(大根葉・浅利)	ご飯 合鴨スモークスライス 大根と豚肉の炒め物 たらこマヨサラダ(うまい菜) 味噌汁(もやし・わかめ)	ねつりよう 熱量:1543kcal たんぱく質:63.8g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.2g
20(木)	塩バニラパン マヨサラダ(切干大根) 豆乳スープ(牛蒡・豚肉) 牛乳	散らし寿司 そぼろ煮 和風和え(隠元・平天) 味噌汁(里芋・キャベツ) 	ご飯 肉じゃが 冷やし冬瓜 味噌汁(オクラ・巻き麩) はちみつ練り梅 	ねつりよう 熱量:1582kcal たんぱく質:58.3g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:8.7g
21(金)	ご飯 だし巻き卵 ほうれん草の白和え 味噌汁(玉葱・わかめ) 	ご飯 蒸し鶏洋風香味ソースがけ 蓮根と豚肉の炒り煮 バジルドレサラダ(パプリカ) 味噌汁(椎茸・人参)	ご飯 焼き鯖の南蛮漬け 三食稲荷の煮物 白オとなめこのお浸し 味噌汁(もやし・大根葉)	ねつりよう 熱量:1504kcal たんぱく質:68.8g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.3g

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
22(土)	きなこクリームサンド ピーナツ和え(小松菜・平天) コンソメスープ(大根・豚肉) 牛乳	ご飯 豚肉のプルコギ(レタス) 大葉ドレサラダ(もやし) 味噌汁(浅利・油揚げ) 杏仁豆腐マンゴーソースがけ	ご飯 赤魚の照り煮(絹揚げ煮) いかふくさ焼き ポテトサラダ 味噌汁(白オ・竹輪)	ねつりよう 熱量:1580kcal たんぱく質:67.9g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.1g
23(日)	ご飯 チキンナゲット パナナ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ご飯 木の葉丼 キャベツとツナの炒め物 カツオ梅和え(とろろ・) 味噌汁(えのき・わかめ)	ご飯 肉団子の野菜餡 大豆と椎茸の煮物 揚げ茄子 味噌汁(里芋・大根菜)	ねつりよう 熱量:1566kcal たんぱく質:51.9g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.3g
24(月)	ご飯 洋風だし巻き卵 奴豆腐(醤油) 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	ご飯 豚肉の和風炒め 切干大根と豚肉の煮物 ゆかり和え(胡瓜) 味噌汁(白オ・椎茸)	ご飯 イワシの山椒煮 炒め生酢 胡麻ドレサラダ(カリフラワー) 味噌汁(ソーメン・葱)	ねつりよう 熱量:1597kcal たんぱく質:66.3g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:9.5g
25(火)	食パン ボロニアソーセージ カレースープ(キャベツ) 牛乳	枝豆ご飯 鶏肉のさっぱり煮 海老シュウマイ 味噌汁(牛蒡・人参) フルーツ(梨・パイナップル)	ご飯 千草蒸の銀餡がけ 白オと豚肉の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	ねつりよう 熱量:1552kcal たんぱく質:59.6g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.4g
26(水)	ご飯 かに玉 オクラのおかか和え 味噌汁(うまい菜・絹揚げ)	ご飯 シロガネダラの煮付け(蓮根) ふかしじゃが 冷や汁(山形県郷土料理) 味噌汁(もやし・白オ)	ご飯 デミグラスハンバーグ 冬瓜の炒め煮 味噌汁(茄子・おつゆ麩) ヨーグルトのはちみつがけ	ねつりよう 熱量:1478kcal たんぱく質:54.7g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.6g
27(木)	紅茶蒸しパン 鶏つみれ ポトフ(ほうれん草・豚肉) 牛乳	駅弁シリーズ(小名浜駅) オムライス・コロケ(レタス) マカロニサラダ・コンソメ煮 味噌汁(椎茸・フルーツ(桃)) 漬物(しば漬け)	ご飯 銀ひらすの照り焼き(人参) 絹揚げと昆布の炒め煮 白オのあっさり漬け 味噌汁(蒲鉾・玉葱)	ねつりよう 熱量:1667kcal たんぱく質:67.8g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:8.2g
28(金)	ご飯 野菜とわかめの豆乳寄せ さつま芋サラダ 味噌汁(じゃが芋・人参)	おにぎり ぶっかけうどん 豚肉の和風炒め 白ごま和え(ブロッコリー)	ご飯 白身魚の竜田揚げ もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(大根・浅利) フルーツ(みかん)	ねつりよう 熱量:1659kcal たんぱく質:59.2g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.8g
29(土)	ツナサラダパン オムレツ コンソメスープ(玉葱・人参) 牛乳	ご飯 鯖の味噌煮(大根・隠元) 牛蒡と豚肉の金平 清汁(豆腐・花麩) フルーツ(マンゴー)	ご飯 香味焼きチキン(蓮根) 南瓜の含め煮 マヨサラダ(カリフラワー) 赤だし(玉葱・キャベツ)	ねつりよう 熱量:1502kcal たんぱく質:61.2g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:5.9g

献立表					2026.08
	朝食	昼食	夕食	栄養価	
30(日)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁(わかめ・葱)	ごはん 豚肉と白才のすき煮 いかふくさ焼き 小松菜とちりめんの和え物 味噌汁(人参・椎茸)	ごはん ホキのマリネソテー サイコロ煮(高野豆腐・豚肉) ポテトサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ねつりょう 熱量:1537kcal たんぱく質:65.5g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:7.1g	
31(月)	ごはん チキンピカタ ジャーマンポテト 味噌汁(里芋・玉葱)	キーマカレー おからサラダ(隠元) フルーツ(ぶどう) 漬物(福神漬)	ごはん 擬製豆腐の銀鮓がけ 牛蒡と豚肉の炒り煮 胡麻ドレサラダ(大根・人参) 味噌汁(大根・大根葉)	ねつりょう 熱量:1520kcal たんぱく質:50.3g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:6.1g	