



	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
1(水)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ジャーマンポテト 味噌汁(小松菜・人参)	レーズンペストリー メンチカツ&エビフライ しろ菜とツナのソテー コンソメスープ フルーツ(梨)	ごはん 焼きアジの南蛮漬け 蓮根と油揚げの煮物 麦みそ和え(白オ・大根葉) 味噌汁(里芋・椎茸)	ねつりょう 熱量:1595kcal たんぱく質:59.4g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:7.8g
2(木)	チョコクリームパン 照り焼き風肉団子 トマトスープ(豚肉・アスパラ) 牛乳	たご飯 ホッケの塩麹焼き(うまい菜) ひじきと竹輪の煮物 和風ドレサラダ(もやし・コーン) 味噌汁(絹揚げ・じめじ)	ごはん 豚大根 奴豆腐(醤油) 小松菜のお浸し 味噌汁(じゃが芋・キャベツ)	ねつりょう 熱量:1561kcal たんぱく質:70.3g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:7.6g
3(金)	ごはん ポロニアソーセージ(人参) 和風和え(大根・平天) 味噌汁(玉葱・わかめ)	ごはん 蒸し鶏(胡麻ソース) 茄子の揚げびたし ツナマヨ和え(きゅうり) 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツと豚肉の炒め物 おから和え(隠元・玉葱) 清汁(ふわふわ卵・葱)	ねつりょう 熱量:1635kcal たんぱく質:68.7g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:7.3g
4(土)	麦ロール レモンチキン コンソメスープ(大根) 牛乳	ごはん 白身魚の生姜煮(隠元・人参) 蓮根と豚肉の金平 ピリ辛和え(キャベツ・なめこ) 味噌汁(豆腐・葱)	ごはん 茸ソースハンバーグ(ピーマン) たらこマヨサラダ(うまい菜) 味噌汁(里芋・もやし) ヨーグルトのはちみつがけ	ねつりょう 熱量:1534kcal たんぱく質:64.4g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:6.9g
5(日)	ごはん かに玉 枝豆のそぼろ煮 味噌汁(白オ・カニカマ)	ごはん ホキの香草パン粉焼き(人参) トマト煮(大豆・鶏肉) ピーナツ和え 味噌汁(じゃが芋・しめじ)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き 塩ごま和え(もやし・ちりめん) 味噌汁(玉葱・絹揚げ)	ねつりょう 熱量:1505kcal たんぱく質:68.2g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:7.0g
6(月)	ごはん チキンピカタ 一口がんもの煮物 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん 肉団子の中華餡 梅鏝和え(白オ・平天) 味噌汁(えのき・人参) フルーツ(パイン)	ごはん イワシの山椒煮(隠元) 塩だしとろみ炒め(大根・豚肉) スパゲティサラダ 味噌汁(浅利・油揚げ)	ねつりょう 熱量:1506kcal たんぱく質:54.7g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:7.7g
7(火)	チキングラタンパン プレーンオムレツ カレースープ(小松菜・豚肉) 牛乳	いなりずし 稲荷寿司 七タソウメン 塩だれ炒め(豚肉) 和風和え(もやし・人参)	ごはん 豚肉の味噌焼き(蓮根・人参) キャベツとツナの炒め物 さつま芋サラダ 味噌汁(貝割れ・なめこ)	ねつりょう 熱量:1645kcal たんぱく質:69.5g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:8.8g

	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(水)	ごはん 鶏つみれの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ポークカレー 洋風お浸し(ブロッコリー) ヨーグルト和え(マンゴー) 漬物(福神漬)	ごはん 赤魚の和風鮓かけ(南瓜) 絹揚げの和風煮 胡麻ドレサラダ(キャベツ) 味噌汁(玉葱・人参)	ねつりよう 熱量:1640kcal たんぱく質:68.0g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.2g
9(木)	ヨーグルト蒸しパン スクランブルエッグ クラムチャウダー(浅利) 牛乳	ごはん ダッカルビ ふかしじゃが(ウインナー) 山葵和え(大根・人参) 味噌汁(椎茸・わかめ)	ごはん 鮭の若狭焼 茄子の田舎煮 パンパンドレサラダ(もやし) 味噌汁(白オ・絹揚げ)	ねつりよう 熱量:1464kcal たんぱく質:65.2g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.2g
10(金)	ごはん だし巻き卵 ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(里芋・白葱)	サラダ寿司 サイコロ煮(高野豆腐・豚肉) 赤だし(玉葱・牛蒡) フルーツ(パイン・桃)	ごはん ホキの唐揚げ和風鮓かけ 冷やし冬瓜 マヨサラダ(キャベツ・コーン) 味噌汁(もやし・大根)	ねつりよう 熱量:1552kcal たんぱく質:59.1g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.6g
11(土)	メロンパン ポテトサラダ コンソメスープ(大根・豚肉) 牛乳	ごはん 鯖の照り焼き(うまい菜・人参) 奴豆腐(味噌ダレ) 白ごま和え(隠元・平天) 清汁(白オ・わかめ)	ごはん 豚肉の香味炒め 金時豆煮 味噌汁(キャベツ・人参) フルーツ(みかん)	ねつりよう 熱量:1577kcal たんぱく質:64.7g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.0g
12(日)	ごはん 千草焼 バナナ 味噌汁(玉葱・しめじ)	ごはん 鶏の唐揚げ(レタス) 小松菜とツナの炒め物 ピリ辛和え(白オ・竹輪) 味噌汁(南瓜)	ごはん 白身魚の生姜煮(山芋・蒟) もやしと豚肉の炒め物 コールスローサラダ(玉葱) 味噌汁(絹揚げ・大根)	ねつりよう 熱量:1534kcal たんぱく質:60.7g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.4g
13(月)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(隠元) 胡麻ドレサラダ(パプリカ) 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 豚肉の生姜炒め サイコロ煮(高野豆腐・豚肉) ゆかり和え(キャベツ) 味噌汁(里芋・椎茸)	ごはん 肉じゃが 塩だしとろみ炒め(白オ・鶏肉) 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) 寒天とフルーツ缶盛合せ	ねつりよう 熱量:1770kcal たんぱく質:65.6g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:9.5g
14(火)	あんぱん 白身魚の柚子つみれ コンソメスープ(カリフラワー) 牛乳	おやこどん 親子丼 大根とこんにゃくの煮物 揚げ茄子 味噌汁(じゃが芋・白オ)	ごはん 赤魚の西京焼き(切干大根) 金平ごぼう 南瓜のサラダ 清汁(えのき・ほうれん草)	ねつりよう 熱量:1549kcal たんぱく質:66.7g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.9g

	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
15(水)	ごはん カンカマ入りだし巻き卵 卵の花 味噌しる しろねぎ にんじん 味噌汁(白葱・人参)	ごはん しろみぎかな に つ さといも 白身魚の煮付け(里芋) ほうれん草の白和え チンゲン菜のお浸し みそしる はなぶ 味噌汁(ソーメン・花麩)	ごはん はいこうろう 回鍋肉 肉シューマイ こうみ だいこん ちくわ 香味ドレサラダ(大根・竹輪) ちゅうか 中華スープ(ザーサイ)	ねつりょう 熱量:1524kcal たんぱく質:59.9g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:8.2g
16(木)	ウインナーコルネ 洋風ソテー(隠元・ベーコン) ポテトポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	おにぎり お好み焼き きぬあ にもの 絹揚げとグリーンピースの煮物 たまご豆腐 みそしる はくさい 味噌汁(白オ・しめじ)	ごはん や なんぼんづ 焼きブリの南蛮漬 きりぼしだいこん ふたにく にもの 切干大根と豚肉の煮物 わふう 和風ドレサラダ(ちりめん) みそしる あぶらあ 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	ねつりょう 熱量:1711kcal たんぱく質:70.0g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:10.6g
17(金)	ごはん チキンナゲット こまつな ひた 小松菜のお浸し みそしる そう にんじん 味噌汁(ほうれん草・人参)	ごはん さんしょうに かまぼこ アブラガレイの山椒煮(蒲鉾) わふういた ふたにく たまねぎ にんじん 和風炒め(豚肉・玉葱・人参) おからサラダ(小松菜・人参) みそしる なす ねぎ 味噌汁(茄子・葱)	ごはん あいがも 合鴨スモークスライス さといも に 里芋のそぼろ煮 みそしる だいこん ひらてん 味噌汁(大根・平天) フルーツ(パイン)	ねつりょう 熱量:1478kcal たんぱく質:66.4g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:7.0g
18(土)	やま ミニ山シュガー ほうれん草のオムレツ コンソメスープ(大根・鶏ミンチ) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん む どり ようふうこうみ 蒸し鶏の洋風香味ソース だいこん ふたにく にもの 大根と豚肉の煮物 ピーナツドレサラダ(キャベツ) みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・もやし)	ごはん あ びた ホキの揚げ浸し(ピーマン) えだまめ にもの 枝豆がんもの煮物 あ オクラのとろろ和え みそしる たまねぎ 味噌汁(もやし・玉葱)	ねつりょう 熱量:1427kcal たんぱく質:68.4g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:6.7g
19(日)	ごはん メヌケの焼き浸し やっこどうふ しょうゆ 奴豆腐(醤油) みそしる あさり あぶらあ 味噌汁(浅利・油揚げ)	夏まつり 焼きそば フライドポテト ちゅうか 中華スープ	ごはん さんしょくいなり た 三食稲荷の炊 キャベツとツナの炒め物 わふうあ 和風和え(ブロッコリー) みそしる しいたけ 味噌汁(椎茸・わかめ)	ねつりょう 熱量:1678kcal たんぱく質:70.1g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:8.9g
20(月)	ごはん ハムチーズピカタ ごま 胡麻ドレサラダ(もやし) みそしる たまねぎ 味噌汁(キャベツ・玉葱)	ごはん ぎんひらすぐりル(アスパラ) しお えだまめ 塩バターソテー(枝豆) みそしる いも にんじん 味噌汁(じゃが芋・人参) ミルク寒天フルーツ盛合せ	ごはん とりにく 鶏肉のやわらか煮(蒟) れんこん ふたにく きんびら 蓮根と豚肉の金平 はくさい ふうみあ 白オのレモン風味和え みそしる きぬあ だいこん 味噌汁(絹揚げ・大根)	ねつりょう 熱量:1587kcal たんぱく質:66.6g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:6.5g
21(火)	しょく 食パン ポロニアソーセージ カレースープ(キャベツ・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん とん 豚カツのおろしあんかけ キャベツと平天の炒め物 アイランド和え(玉葱) みそしる ふ 味噌汁(オクラ・麩)	ごはん しょうがに な サワラの生姜煮(しろ菜) だいず ちくわ にもの 大豆と竹輪の煮物 みそしる しいたけ 味噌汁(もやし・椎茸) フルーツ(桃)	ねつりょう 熱量:1646kcal たんぱく質:64.5g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:7.3g

	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(水)	<p>ごはん お魚 厚揚げの煮物 パンバンドレサラダ(人参) 味噌汁(しめじ・人参)</p>	<p>ピビンバ えび 海老シュウマイ ツナマヨ和え(胡瓜) 中華スープ(春雨)</p> 	<p>ごはん ホッケたれ焼き(ピーマン) ひじきと干瓢の煮物 白ごま和え(キャベツ) 豚汁(豚肉・里芋・白葱)</p>	<p>ねつりよう 熱量:1646kcal たんぱく質:63.0g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.5g</p>
23(木)	<p>こうちやむ 紅茶蒸しパン とり 鶏つみれの煮物 とうにゅう 豆乳スープ(しろ菜) ぎゅうにゅう 牛乳</p> 	<p>ごはん 赤魚の山椒焼き(はたけ菜) サイコロ煮(鶏肉・高野豆腐) コールスローサラダ(隠元) 味噌汁(花麩・ソーメン)</p>	<p>ごはん ぎせいどうふぎんあん 擬製豆腐銀餡がけ(蓮根) うまに 旨煮(じゃが芋・平天) みそしる 味噌汁(キャベツ・大根葉) フルーツ(みかん)</p> 	<p>ねつりよう 熱量:1518kcal たんぱく質:66.7g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:8.2g</p>
24(金)	<p>ごはん ミートオムレツ さといも 里芋のそぼろ煮 みそしる 味噌汁(大根・浅利)</p>	<p>なつやさい 夏野菜カレー こうみ 香味ドレ和え(ブロッコリー) フルーツ(スイカ) つけもの 漬物(福神漬)</p> 	<p>ごはん しろみぎかな 白身魚の味噌煮(隠元) キャベツと豚肉の炒め物 マカロニサラダ とろろ汁</p>	<p>ねつりよう 熱量:1610kcal たんぱく質:65.4g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.3g</p>
25(土)	<p>コッペパン ようふう 洋風ソテー(ほうれん草) コーンポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳</p> 	<p>ごはん しろみぎかな 白身魚の唐揚げ そぼろ煮(絹揚げ) わふうあ 和風和え(白オ・大根葉) みそしる 味噌汁(えのき・玉葱)</p>	<p>ごはん ぶたにく 豚肉の野菜炒め いわし 鰯つみれの煮物 レモンドレサラダ(キャベツ) みそしる 味噌汁(里芋・わかめ)</p>	<p>ねつりよう 熱量:1614kcal たんぱく質:71.1g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.6g</p>
26(日)	<p>ごはん だし巻き卵 きんぴら 金平ごぼう みそしる 味噌汁(じゃが芋・椎茸)</p>	<p>うなどん 鰻丼 はくさい 白オと鶏肉の煮物 あか 赤だし(もやし・大根葉) きゅうり 胡瓜の浅漬け</p> 	<p>ごはん とり 鶏肉の梅風味焼き れんこん 蓮根と豚肉の炒り煮 さつま芋 さつま芋サラダ みそしる 味噌汁(油揚げ・白葱)</p>	<p>ねつりよう 熱量:1564kcal たんぱく質:63.8g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.7g</p>
27(月)	<p>ごはん ぎせいどうふ 擬製豆腐 なんきん 南瓜の含め煮 みそしる 味噌汁(キャベツ・人参)</p>	<p>ビスキーマロンパン しろみぎかな 白身魚のフライ&amp;オムレツ ようふう 洋風お浸し(白オ・人参) コンソメスープ(キャベツ) フルーツ(スイカ)</p>	<p>ごはん ぶたにく 豚肉の和風炒め(葱) だいず 大豆煮 オクラのおかか和え みそしる 味噌汁(牛蒡・大根)</p>	<p>ねつりよう 熱量:1584kcal たんぱく質:57.4g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.0g</p>
28(火)	<p>マーガリンロール チキンナゲット ポトフ(しろ菜・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ち ずし 散らし寿司 きりぼしだいこん 切干大根と鶏肉の煮物 ひ 冷やし冬瓜 みそしる 味噌汁(浅利・油揚げ)</p>	<p>ごはん わふう 和風ハンバーグ ひらてん ひじきと平天の炒り煮 バジルドレサラダ(隠元) みそしる 味噌汁(ふわふわ卵)</p> 	<p>ねつりよう 熱量:1575kcal たんぱく質:57.5g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:9.2g</p>
29(水)	<p>ごはん ちゅうかふう 中華風だし巻き卵 いか いかふくさ焼き みそしる 味噌汁(大根・玉葱)</p> 	<p>えきべん 駅弁シリーズ(松阪駅) やきにく 焼肉&amp;そぼろ丼 ほうれん草 ほうれん草の白和え みそしる ポテトサラダ・味噌汁(人参) フルーツ(マンゴー) 桜漬け</p>	<p>ごはん てや サワラの照り焼き(しろ菜) とり もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ みそしる 味噌汁(豆腐・葱)</p>	<p>ねつりよう 熱量:1704kcal たんぱく質:69.1g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.8g</p>

	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
30(木)	<p>キャラメルコッペパン</p> <p>きのこ 茸ソースオムレツ</p> <p>いんげん ふたにく カレースープ(隠元・豚肉)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>おにぎり</p> <p>えちぜん そぼ 越前おろし蕎麦</p> <p>ぶたにく きぬあ いた に 豚肉と絹揚げの炒め煮</p> <p>コールスローサラダ</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>ゆーりんちー にんじん 油淋鶏(ブロッコリー・人参)</p> <p>あぶらあ にももの ごぼうと油揚げの煮物</p> <p>ちゅうか こまつな にんじん 中華スープ(小松菜・人参)</p> <p>あんにと豆腐 もりあわ 杏仁豆腐とフルーツ盛合せ</p>	<p>ねつりょう 熱量:1529kcal</p> <p>たんぱく質:56.2g</p> <p>しょくえんそうどうりょう 食塩相当量:7.7g</p>
31(金)	<p>ごはん ご飯</p> <p>やさい どうにゅうよ 野菜とわかめの豆乳寄せ</p> <p>パナナ</p> <p>みそしる だいこん だいこんば 味噌汁(大根・大根葉)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>さば なんぼんや いんげん 鯖の南蛮焼き(隠元)</p> <p>なす みそいた 茄子の味噌炒め</p> <p>なんきん 南瓜のサラダ</p> <p>すましじる そう しいたけ 清汁(ほうれん草・椎茸)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぶたにく さんしょうに ねぎ 豚肉の山椒煮(葱)</p> <p>あさり いた もの キャベツと浅利の炒め物</p> <p>きゅうり す もの 胡瓜の酢の物</p> <p>みそしる ま ふ 味噌汁(オクラ・巻き麩)</p> 	<p>ねつりょう 熱量:1549kcal</p> <p>たんぱく質:58.6g</p> <p>しょくえんそうどうりょう 食塩相当量:6.0g</p>