

2025年9月★普通食献立表

※粥食や治療食については患者様ごとにメニューが異なることをご了承ください。

		月		火		水		木		金		土		日	
		1		2		3		4		5		6		7	
朝	米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) 一口がんもの煮物 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁(オクラ・とろろ昆布) スクランブルエッグ 白菜浸し 牛乳		米飯 味噌汁(玉葱・人参) つくね チンゲン菜なめ茸和え 牛乳		米飯 味噌汁(麩・春菊) 卵とじ キャベツの中華風ｺﾞﾏ和え 牛乳		米飯 味噌汁(冬瓜・葱) 納豆 さといもの煮物 牛乳		米飯 味噌汁(大根・青梗菜) さば味噌煮缶 いんげんの炒め煮 牛乳		米飯 味噌汁(もやし・厚揚げ) つみれと冬瓜煮物 ほうれん草のおかか和え 牛乳			
	五目にゆうめん コロッケ(2種) フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(麩・貝割大根) ご当地から揚げ(広島県) 冬瓜の吉野煮 胡瓜のからし和え フルーツ(キウイ)		米飯 味噌汁(卵・畑菜) 赤魚の煮付け ツナと白菜のｺﾝｽﾏ炒め コールスローサラダ フルーツ(ｸﾞﾚｰﾌﾞﾌﾙｰﾂ)		ボークカレー スープ(カリフラワー) 大根サラダ グレープゼリー		米飯 味噌汁(椎茸・揚げ) ほっけの生姜焼き 豆腐のかにあんかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え フルーツ(オレンジ)		米飯 味噌汁(えのき茸・人参) チキンとポテトのマヨソテー えび入り中華炒め きゅうりのゆかり和え フルーツカクテル		米飯 味噌汁(玉ねぎ・ﾄﾏﾄ和え) 麻婆豆腐 茄子の焼浸し 葱とあさりの酢みそかけ フルーツ(パイン)			
昼	米飯 味噌汁(牛蒡・うまい菜) 鶏肉のおろしポン酢 芋とひらたけのバター醤油 わかめサラダ	米飯 味噌汁(なす・絹さや) あじの照り焼き 春雨の五目炒め アスパラのピリ辛和え		米飯 味噌汁(しめじ・小松菜) 揚げ出し豆腐の甘酢あん 牛蒡のしくれ煮 オクラの青じそ和え		米飯 味噌汁(はんぺん・大根菜) ほきのつけ焼き 揚げなすの炒り煮 いかとわかめの酢の物		米飯 中華スープ(コーン) 豚キムチ シューマイ 小松菜のしらす和え		米飯 味噌汁(凍豆腐・大根菜) たらフライ 菜の花と揚げの煮物 もずく酢		米飯 味噌汁(とろろ昆布・麩) 豚肉の甘辛煮 ツナとブロッコリーのソテー 白菜のゆず風味和え			
	エネルギー 1715kcal 食 塩 7.1g たんぱく質 63.5g 炭水化物 269.7g 脂 質 47g 食物繊維 18.9g	エネルギー 1711kcal 食 塩 6.8g たんぱく質 63.7g 炭水化物 265.4g 脂 質 48.8g 食物繊維 17.4g		エネルギー 1722kcal 食 塩 6.7g たんぱく質 68.1g 炭水化物 285.7g 脂 質 41.1g 食物繊維 24.4g		エネルギー 1717kcal 食 塩 6.2g たんぱく質 63.2g 炭水化物 脂 質 43.7g 食物繊維		エネルギー 1727kcal 食 塩 6g たんぱく質 67.4g 炭水化物 277.4g 脂 質 45.8g 食物繊維 21.5g		エネルギー 1721kcal 食 塩 6.5g たんぱく質 68.4g 炭水化物 282.6g 脂 質 42.4g 食物繊維 20.8g		エネルギー 1718kcal 食 塩 7.3g たんぱく質 68.5g 炭水化物 282.3g 脂 質 40.3g 食物繊維 22.4g			
		8		9		10		11		12		13		14	
朝	米飯 味噌汁(揚げ・大根菜) オムレツ チンゲン菜ソテー 牛乳	米飯 味噌汁(ワカメ・オクラ) さばの醤油煮 キャベツのソテー 牛乳		米飯 味噌汁(玉葱・ひらたけ) 納豆 ひじきとピーマンの炒め煮 牛乳		米飯 味噌汁(かぶ・かぶ菜) 海鮮卵巻き キャベツ炒め 牛乳		米飯 味噌汁(豆腐・葱) ミートボール ほうれん草なめ茸和え 牛乳		米飯 味噌汁(なめこ・小松菜) 大根金平 とろろ芋 牛乳		米飯 味噌汁(玉葱・あさり) ます塩焼き 白菜とほうろ草の二色和え 牛乳			
	米飯 清し汁(菜の花・なると) 鶏の味噌漬け焼き ジャーマンポテト トマトサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(ふき・椎茸) 厚揚げの野菜あんかけ もやしとツナの中華炒め カリフラワーの和風和え フルーツ(キウイ)		とろろそば 海老マヨ グレープゼリー		わかめごはん 味噌汁(ﾊﾝﾊﾟﾝ・しめじ) 松風焼き ふきの煮物 春菊のからし和え フルーツ(パイン)		散らし寿司 清し汁(おつゆ麩・うまい菜) あじの照り焼き 茶碗蒸し 水まんじゅう		米飯 味噌汁(えのき・絹さや) チキンボールのオイスター炒め 青梗菜とえびのさっと煮 もやしの和え物 フルーツ(ｸﾞﾚｰﾌﾞﾌﾙｰﾂ)		米飯 味噌汁(とろろ昆布・貝割れ) かにの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 いんげんの七味マヨ和え			
昼	米飯 味噌汁(はんぺん・葱) ホキの和風ﾐﾆｴﾙ 野菜のｶﾞｰｼｯｸﾌｧｰ きゅうりのみぞれ和え	米飯 味噌汁(小松菜・花麩) かに卵蒸し たけのこ土佐煮 冷奴しらすのせ		米飯 味噌汁(里芋・ﾄﾏﾄ和え) 煮魚(赤魚) 五目大豆 ブロッコリーの胡麻和え		米飯 豚汁 野菜ｺｯﾁｬ オクラおかか和え		米飯 味噌汁(冬瓜・葱) ミートボール ほうれん草なめ茸和え 牛乳		米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根菜) かにの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 いんげんの七味マヨ和え		米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根菜) かにの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 いんげんの七味マヨ和え			
	エネルギー 1709kcal 食 塩 6.4g たんぱく質 66.7g 炭水化物 284.4g 脂 質 39.6g 食物繊維 18.4g	エネルギー 1715kcal 食 塩 6.3g たんぱく質 64.9g 炭水化物 271.6g 脂 質 46.9g 食物繊維 21g		エネルギー 1739kcal 食 塩 6.9g たんぱく質 72.6g 炭水化物 287.7g 脂 質 37.3g 食物繊維 22.6g		エネルギー 1717kcal 食 塩 5.8g たんぱく質 64.6g 炭水化物 283.7g 脂 質 42.3g 食物繊維 22.7g		エネルギー 1743kcal 食 塩 6.7g たんぱく質 75.9g 炭水化物 281.8g 脂 質 40g 食物繊維 18.2g		エネルギー 1729kcal 食 塩 7.1g たんぱく質 55.6g 炭水化物 291g 脂 質 43.3g 食物繊維 21.2g		エネルギー 1758kcal 食 塩 7.2g たんぱく質 71.4g 炭水化物 278.1g 脂 質 46.9g 食物繊維 18.7g			
		15		16		17		18		19		20		21	
朝	米飯 味噌汁(卵・椎茸) 里芋のそぼろあん チンゲン菜のり和え 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・揚げ) 納豆 白菜の炒め煮 牛乳		米飯 味噌汁(なす・貝割れ) あんかけ五目玉子 ほうれん草のソテー 牛乳		米飯 味噌汁(麩・しめじ) 肉団子(ゆず風味) かぶの煮物 牛乳		米飯 味噌汁(ふき・若布) ぎせい豆腐 さつま揚げの炒り煮 牛乳		米飯 味噌汁(高野豆腐・大根菜) キャベツの炒め物 切干大根の煮物 牛乳		米飯 味噌汁(白菜・揚げ) オムレツ オクラの和え物 牛乳			
	米飯 すまし汁(つみれ・畑菜) たらの葱味噌焼き いんげんの七味炒め きゅうりの酢の物 フルーツカクテル	さつま芋ご飯 きのこ汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げと根菜の甘辛煮 トマトの甘酢和え 漬物(さくら大根) フルーツ盛合わせ(ﾘﾝｺﾝ・ﾏﾝｺﾞ・)		米飯 味噌汁(えのき・ねぎ) 白身魚のフライ じゃが芋のケチャップ炒め レタスと玉ねぎのサラダ フルーツ(パイン)		長崎ちゃんぽん 茄子の味噌そぼろあん ヒタミンゼリー		チキンカレー コンソメスープ(はんぺん・ﾊﾞﾆｰ) カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツ(オレンジ)		米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) ますの豆乳クリーム煮 麻婆春雨 ｽｷｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのサラダ フルーツ(ｸﾞﾚｰﾌﾞﾌﾙｰﾂ)		米飯 味噌汁(豆腐・畑菜) 照り焼きチキン 花野菜のうま煮 コールスロー フルーツ(バナナ)			
昼	米飯 味噌汁(はんぺん・葱) ホキの和風ﾐﾆｴﾙ 野菜のｶﾞｰｼｯｸﾌｧｰ きゅうりのみぞれ和え	米飯 味噌汁(小松菜・花麩) かに卵蒸し たけのこ土佐煮 冷奴しらすのせ		米飯 味噌汁(里芋・ﾄﾏﾄ和え) 煮魚(赤魚) 五目大豆 ブロッコリーの胡麻和え		米飯 豚汁 野菜ｺｯﾁｬ オクラおかか和え		米飯 味噌汁(冬瓜・葱) ミートボール ほうれん草なめ茸和え 牛乳		米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根菜) かにの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 いんげんの七味マヨ和え		米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根菜) かにの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 いんげんの七味マヨ和え			
	エネルギー 1709kcal 食 塩 6.4g たんぱく質 66.7g 炭水化物 284.4g 脂 質 39.6g 食物繊維 18.4g	エネルギー 1715kcal 食 塩 6.3g たんぱく質 64.9g 炭水化物 271.6g 脂 質 46.9g 食物繊維 21g		エネルギー 1739kcal 食 塩 6.9g たんぱく質 72.6g 炭水化物 287.7g 脂 質 37.3g 食物繊維 22.6g		エネルギー 1717kcal 食 塩 5.8g たんぱく質 64.6g 炭水化物 283.7g 脂 質 42.3g 食物繊維 22.7g		エネルギー 1743kcal 食 塩 6.7g たんぱく質 75.9g 炭水化物 281.8g 脂 質 40g 食物繊維 18.2g		エネルギー 1729kcal 食 塩 7.1g たんぱく質 55.6g 炭水化物 291g 脂 質 43.3g 食物繊維 21.2g		エネルギー 1758kcal 食 塩 7.2g たんぱく質 71.4g 炭水化物 278.1g 脂 質 46.9g 食物繊維 18.7g			
		15		16		17		18		19		20		21	
朝	米飯 味噌汁(卵・椎茸) 里芋のそぼろあん チンゲン菜のり和え 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・揚げ) 納豆 白菜の炒め煮 牛乳		米飯 味噌汁(なす・貝割れ) あんかけ五目玉子 ほうれん草のソテー 牛乳		米飯 味噌汁(麩・しめじ) 肉団子(ゆず風味) かぶの煮物 牛乳		米飯 味噌汁(ふき・若布) ぎせい豆腐 さつま揚げの炒り煮 牛乳		米飯 味噌汁(高野豆腐・大根菜) キャベツの炒め物 切干大根の煮物 牛乳		米飯 味噌汁(白菜・揚げ) オムレツ オクラの和え物 牛乳			
	米飯 すまし汁(つみれ・畑菜) たらの葱味噌焼き いんげんの七味炒め きゅうりの酢の物 フルーツカクテル	さつま芋ご飯 きのこ汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げと根菜の甘辛煮 トマトの甘酢和え 漬物(さくら大根) フルーツ盛合わせ(ﾘﾝｺﾝ・ﾏﾝｺﾞ・)		米飯 味噌汁(えのき・ねぎ) 白身魚のフライ じゃが芋のケチャップ炒め レタスと玉ねぎのサラダ フルーツ(パイン)		長崎ちゃんぽん 茄子の味噌そぼろあん ヒタミンゼリー		チキンカレー コンソメスープ(はんぺん・ﾊﾞﾆｰ) カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツ(オレンジ)		米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) ますの豆乳クリーム煮 麻婆春雨 ｽｷｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのサラダ フルーツ(ｸﾞﾚｰﾌﾞﾌﾙｰﾂ)		米飯 味噌汁(豆腐・畑菜) 照り焼きチキン 花野菜のうま煮 コールスロー フルーツ(バナナ)			
昼	米飯 味噌汁(はんぺん・葱) ホキの和風ﾐﾆｴﾙ 野菜のｶﾞｰｼｯｸﾌｧｰ きゅうりのみぞれ和え	米飯 味噌汁(小松菜・花麩) かに卵蒸し たけのこ土佐煮 冷奴しらすのせ		米飯 味噌汁(里芋・ﾄﾏﾄ和え) 煮魚(赤魚) 五目大豆 ブロッコリーの胡麻和え		米飯 豚汁 野菜ｺｯﾁｬ オクラおかか和え		米飯 味噌汁(冬瓜・葱) ミートボール ほうれん草なめ茸和え 牛乳		米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根菜) かにの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 いんげんの七味マヨ和え		米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根菜) かにの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 いんげんの七味マヨ和え			
	エネルギー 1709kcal 食 塩 6.4g たんぱく質 66.7g 炭水化物 284.4g 脂 質 39.6g 食物繊維 18.4g	エネルギー 1715kcal 食 塩 6.3g たんぱく質 64.9g 炭水化物 271.6g 脂 質 46.9g 食物繊維 21g		エネルギー 1739kcal 食 塩 6.9g たんぱく質 72.6g 炭水化物 287.7g 脂 質 37.3g 食物繊維 22.6g		エネルギー 1717kcal 食 塩 5.8g たんぱく質 64.6g 炭水化物 283.7g 脂 質 42.3g 食物繊維 22.7g		エネルギー 1743kcal 食 塩 6.7g たんぱく質 75.9g 炭水化物 281.8g 脂 質 40g 食物繊維 18.2g		エネルギー 1729kcal 食 塩 7.1g たんぱく質 55.6g 炭水化物 291g 脂 質 43.3g 食物繊維 21.2g		エネルギー 1758kcal 食 塩 7.2g たんぱく質 71.4g 炭水化物 278.1g 脂 質 46.9g 食物繊維 18.7g			
		15		16		17		18		19		20		21	
朝	米飯 味噌汁(卵・椎茸) 里芋のそぼろあん チンゲン菜のり和え 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・揚げ) 納豆 白菜の炒め煮 牛乳		米飯 味噌汁(なす・貝割れ) あんかけ五目玉子 ほうれん草のソテー 牛乳		米飯 味噌汁(麩・しめじ) 肉団子(ゆず風味) かぶの煮物 牛乳		米飯 味噌汁(ふき・若布) ぎせい豆腐 さつま揚げの炒り煮 牛乳		米飯 味噌汁(高野豆腐・大根菜) キャベツの炒め物 切干大根の煮物 牛乳		米飯 味噌汁(白菜・揚げ) オムレツ オクラの和え物 牛乳			
	米飯 すまし汁(つみれ・畑菜) たらの葱味噌焼き いんげんの七味炒め きゅうりの酢の物 フルーツカクテル	さつま芋ご飯 きのこ汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げと根菜の甘辛煮 トマトの甘酢和え 漬物(さくら大根) フルーツ盛合わせ(ﾘﾝｺﾝ・ﾏﾝｺﾞ・)		米飯 味噌汁(えのき・ねぎ) 白身魚のフライ じゃが芋のケチャップ炒め レタスと玉ねぎのサラダ フルーツ(パイン)		長崎ちゃんぽん 茄子の味噌そぼろあん ヒタミンゼリー		チキンカレー コンソメスープ(はんぺん・ﾊﾞﾆｰ) カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツ(オレンジ)		米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) ますの豆乳クリーム煮 麻婆春雨 ｽｷｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのサラダ フルーツ(ｸﾞﾚｰﾌﾞﾌﾙｰﾂ)		米飯 味噌汁(豆腐・畑菜) 照り焼きチキン 花野菜のうま煮 コールスロー フルーツ(バナナ)			
昼	米飯 味噌汁(はんぺん・葱) ホキの和風ﾐﾆｴﾙ 野菜のｶﾞｰｼｯｸﾌｧｰ きゅうりのみぞれ和え	米飯 味噌汁(小松菜・花麩) かに卵蒸し たけのこ土佐煮 冷奴しらすのせ		米飯 味噌汁(里芋・ﾄﾏﾄ和え) 煮魚(赤魚) 五目大豆 ブロッコリーの胡麻和え		米飯 豚汁 野菜ｺｯﾁｬ オクラおかか和え		米飯 味噌汁(冬瓜・葱) ミートボール ほうれん草なめ茸和え 牛乳		米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根菜) かにの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 いんげんの七味マヨ和え		米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根菜) かにの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 いんげんの七味マヨ和え			
	エネルギー 1709kcal 食 塩 6.4g たんぱく質 66.7g 炭水化物 284.4g 脂 質 39.6g 食物繊維 18.4g	エネルギー 1715kcal 食 塩 6.3g たんぱく質 64.9g 炭水化物 271.6g 脂 質 46.9g 食物繊維 21g		エネルギー 1739kcal 食 塩 6.9g たんぱく質 72.6g 炭水化物 287.7g 脂 質 37.3g 食物繊維 22.6g		エネルギー 1717kcal 食 塩 5.8g たんぱく質 64.6g 炭水化物 283.7g 脂 質 42.3g 食物繊維 22.7g		エネルギー 1743kcal 食 塩 6.7g たんぱく質 75.9g 炭水化物 281.8g 脂 質 40g 食物繊維 18.2g		エネルギー 1729kcal 食 塩 7.1g たんぱく質 55.6g 炭水化物 291g 脂 質 43.3g 食物繊維 21.2g		エネルギー 1758kcal 食 塩 7.2g たんぱく質 71.4g 炭水化物 278.1g 脂 質 46.9g 食物繊維 18.7g			
		15		16		17		18		19		20		21	
朝	米飯 味噌汁(卵・椎茸) 里芋のそぼろあん チンゲン菜のり和え 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・揚げ) 納豆 白菜の炒め煮 牛乳		米飯 味噌汁(なす・貝割れ) あんかけ五目玉子 ほうれん草のソテー 牛乳		米飯 味噌汁(麩・しめじ) 肉団子(ゆず風味) かぶの煮物 牛乳		米飯 味噌汁(ふき・若布) ぎせい豆腐 さつま揚げの炒り煮 牛乳		米飯 味噌汁(高野豆腐・大根菜) キャベツの炒め物 切干大根の煮物 牛乳		米飯 味噌汁(白菜・揚げ) オムレツ オクラの和え物 牛乳			
	米飯 すまし汁(つみれ・畑菜) たらの葱味噌焼き いんげんの七味炒め きゅうりの酢の物 フルーツカクテル	さつま芋ご飯 きのこ汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げと根菜の甘辛煮 トマトの甘酢和え 漬物(さくら大根) フルーツ盛合わせ(ﾘﾝｺﾝ・ﾏﾝｺﾞ・)		米飯 味噌汁(えのき・ねぎ) 白身魚のフライ じゃが芋のケチャップ炒め レタスと玉ねぎのサラダ フルーツ(パイン)		長崎ちゃんぽん 茄子の味噌そぼろあん ヒタミンゼリー		チキンカレー コンソメスープ(はんぺん・ﾊﾞﾆｰ) カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツ(オレンジ)		米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) ますの豆乳クリーム煮 麻婆春雨 ｽｷｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのサラダ フルーツ(ｸﾞﾚｰﾌﾞﾌﾙｰﾂ)		米飯 味噌汁(豆腐・畑菜) 照り焼きチキン 花野菜のうま煮 コールスロー フルーツ(バナナ)			
昼	米飯 味噌汁(はんぺん・葱) ホキの和風ﾐﾆｴﾙ 野菜のｶﾞｰｼｯｸﾌｧｰ きゅうりのみぞれ和え	米飯 味噌汁(小松菜・花麩) かに卵蒸し たけのこ土佐煮 冷奴しらすのせ		米飯 味噌汁(里芋・ﾄﾏﾄ和え) 煮魚(赤魚) 五目大豆 ブロッコリーの胡麻和え		米飯 豚汁 野菜ｺｯﾁｬ オクラおかか和え		米飯 味噌汁(冬瓜・葱) ミートボール ほうれん草なめ茸和え 牛乳		米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根菜) かにの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 いんげんの七味マヨ和え		米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根菜) かにの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 いんげんの七味マヨ和え			
	エネルギー 1709kcal 食 塩 6.4g たんぱく質 66.7g 炭水化物 284.4g 脂 質 39.6g 食物繊維 18.4g	エネルギー 1715kcal 食 塩 6.3g たんぱく質 64.9g 炭水化物 271.6g 脂 質 46.9g 食物繊維 21g		エネルギー 1739kcal 食 塩 6.9g たんぱく質 72.6g 炭水化物 287.7g 脂 質 37.3g 食物繊維 22.6g		エネルギー 1717kcal 食 塩 5.8g たんぱく質 64.6g 炭水化物 283.7g 脂 質 42.3g 食物繊維 22.7g		エネルギー 1743kcal 食 塩 6.7g たんぱく質 75.9g 炭水化物 281.8g 脂 質 40g 食物繊維 18.2g		エネルギー 1729kcal 食 塩 7.1g たんぱく質 55.6g 炭水化物 291g 脂 質 43.3g 食物繊維 21.2g		エネルギー 1758kcal 食 塩 7.2g たんぱく質 71.4g 炭水化物 278.1g 脂 質 46.9g 食物繊維 18.7g			
		15		16		17		18		19		20		21	
朝	米飯 味噌汁(卵・椎茸) 里芋のそぼろあん チンゲン菜のり和え 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・揚げ) 納豆 白菜の炒め煮 牛乳		米飯 味噌汁(なす・貝割れ) あんかけ五目玉子 ほうれん草のソテー 牛乳		米飯 味噌汁(麩・しめじ) 肉団子(ゆず風味) かぶの煮物 牛乳		米飯 味噌汁(ふき・若布) ぎせい豆腐 さつま揚げの炒り煮 牛乳		米飯 味噌汁(高野豆腐・大根菜) キャベツの炒め物 切干大根の煮物 牛乳		米飯 味噌汁(白菜・揚げ) オムレツ オクラの和え物 牛乳			
	米飯 すまし汁(つみれ・畑菜) たらの葱味噌焼き いんげんの七味炒め きゅうりの酢の物 フルーツカクテル	さつま芋ご飯 きのこ汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げと根菜の甘辛煮 トマトの甘酢和え 漬物(さくら大根) フルーツ盛合わせ(ﾘﾝｺﾝ・ﾏﾝｺﾞ・)		米飯 味噌汁(えのき・ねぎ) 白身魚のフライ じゃが芋のケチャップ炒め レタスと玉ねぎのサラダ フルーツ(パイン)		長崎ちゃんぽん 茄子の味噌そぼろあん ヒタミンゼリー		チキンカレー コンソメスープ(はんぺん・ﾊﾞﾆｰ) カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツ(オレンジ)		米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) ますの豆乳クリーム煮 麻婆春雨 ｽｷｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのサラダ フルーツ(ｸﾞﾚｰﾌﾞﾌﾙｰﾂ)		米飯 味噌汁(豆腐・畑菜) 照り焼きチキン 花野菜のうま煮 コールスロー フルーツ(バナナ)			
昼	米飯 味噌汁(はんぺん・葱) ホキの和風ﾐﾆｴﾙ 野菜のｶﾞｰｼｯｸﾌｧｰ きゅうりのみぞれ和え	米飯 味噌汁(小松菜・花麩) かに卵蒸し たけのこ土佐煮 冷奴しらすのせ		米飯 味噌汁(里芋・ﾄﾏﾄ和え) 煮魚(赤魚) 五目大豆 ブロッコリーの胡麻和え		米飯 豚汁 野菜ｺｯﾁｬ オクラおかか和え		米飯 味噌汁(冬瓜・葱) ミートボール ほうれん草なめ茸和え 牛乳		米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根菜) かにの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 いんげんの七味マヨ和え		米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根菜) かにの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 いんげんの七味マヨ和え			
	エネルギー 1709kcal 食 塩 6.4g たんぱく質 66.7g 炭水化物 284.4g 脂 質 39.6g 食物繊維 18.4g	エネルギー 1715kcal 食 塩 6.3g たんぱく質 64.9g 炭水化物 271.6g 脂 質 46.9g 食物繊維 21g		エネルギー 1739kcal 食 塩 6.9g たんぱく質 72.6g 炭水化物 287.7g 脂 質 37.3g 食物繊維 22.6g		エネルギー 1717kcal 食 塩 5.8g たんぱく質 64.6g 炭水化物 283.7g 脂 質 42.3g 食物繊維 22.7g		エネルギー 1743kcal 食 塩 6.7g たんぱく質 75.9g 炭水化物 281.8g 脂 質 40g 食物繊維 18.2g		エネルギー 1729kcal 食 塩 7.1g たんぱく質 55.6g 炭水化物 291g 脂 質 43.3g 食物繊維 21.2g		エネルギー 1758kcal 食 塩 7.2g たんぱく質 71.4g 炭水化物 278.1g 脂 質 46.9g 食物繊維 18.7g			
		15		16		17		18		19		20		21	
朝	米飯 味噌汁(卵・椎茸) 里芋のそぼろあん チンゲン菜のり和え 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・揚げ) 納豆 白菜の炒め煮 牛乳		米飯 味噌汁(なす・貝割れ) あんかけ五目玉子 ほうれん草のソテー 牛乳		米飯 味噌汁(麩・しめじ) 肉団子(ゆず風味) かぶの煮物 牛乳		米飯 味噌汁(ふき・若布) ぎせい豆腐 さつま揚げの炒り煮 牛乳		米飯 味噌汁(高野豆腐・大根菜) キャベツの炒め物 切干大根の煮物 牛乳		米飯 味噌汁(白菜・揚げ) オムレツ オクラの和え物 牛乳			
	米飯 すまし汁(つみれ・畑菜) たらの葱味噌焼き いんげんの七味炒め きゅうりの酢の物 フルーツカクテル	さつま芋ご飯 きのこ汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げと根菜の甘辛煮 トマトの甘酢和え 漬物(さくら大根) フルーツ盛合わせ(ﾘﾝｺﾝ・ﾏﾝｺﾞ・)		米飯 味噌汁(えのき・ねぎ) 白身魚のフライ じゃが芋のケチャップ炒め レタスと玉ねぎのサラダ フルーツ(パイン)		長崎ちゃんぽん 茄子の味噌そぼろあん ヒタミンゼリー		チキンカレー コンソメスープ(はんぺん・ﾊﾞﾆｰ) カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツ(オレンジ)		米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) ますの豆乳クリーム煮 麻婆春雨 ｽｷｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのサラダ フルーツ(ｸﾞﾚｰﾌﾞﾌﾙｰﾂ)		米飯 味噌汁(豆腐・畑菜) 照り焼きチキン 花野菜のうま煮 コールスロー フルーツ(バナナ)			
昼	米飯 味噌汁(はんぺん・葱) ホキの和風ﾐﾆｴﾙ 野菜のｶﾞｰｼｯｸﾌｧｰ きゅうりのみぞれ和え	米飯 味噌汁(小松菜・花麩) かに卵蒸し たけのこ土佐煮 冷奴しらすのせ		米飯 味噌汁(里芋・ﾄﾏﾄ和え) 煮魚(赤魚) 五目大豆 ブロッコリーの胡麻和え		米飯 豚汁 野菜ｺｯﾁｬ オクラおかか和え		米飯 味噌汁(冬瓜・葱) ミートボール ほうれん草なめ茸和え 牛乳		米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根菜) かにの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 いんげんの七味マヨ和え		米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根菜) かにの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 いんげんの七味マヨ和え			
	エネルギー 1709kcal 食 塩 6.4g たんぱく質 66.7g 炭水化物 284.4g 脂 質 39.6g 食物繊維 18.4g	エネルギー 1715kcal 食 塩 6.3g たんぱく質 64.9g 炭水化物 271.6g 脂 質 46.9g 食物繊維 21g		エネルギー 1739kcal 食 塩 6.9g たんぱく質 72.6g 炭水化物 287.7g 脂 質 37.3g 食物繊維 22.6g		エネルギー 1717kcal 食 塩 5.8g たんぱく質 64.6g 炭水化物 283.7g 脂 質 42.3g 食物繊維 22.7g		エネルギー 1743kcal 食 塩 6.7g たんぱく質 75.9g 炭水化物 281.8g 脂 質 40g 食物繊維 18.2g		エネルギー 1729kcal 食 塩 7.1g たんぱく質 55.6g 炭水化物 291g 脂 質 43.3g 食物繊維 21.2g		エネルギー 1758kcal 食 塩 7.2g たんぱく質 71.4			