

〇〇 献立表 〇〇 [常食]

区分	令和 8年 6月22日(月)	令和 8年 6月23日(火)	令和 8年 6月24日(水)	令和 8年 6月25日(木)	令和 8年 6月26日(金)	令和 8年 6月27日(土)	令和 8年 6月28日(日)
朝食	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳
朝間食	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯
昼食	ご飯 魚の塩焼き(さけ) 大根おろし ピシソワーズ ニガウリのシーチキン 和え 人参ゼリー	ご飯 鶏肉の香味照り焼き ポイルキャベツ 青海苔と豆腐のすまし 汁 ほうれん草ナムル 抹茶ババロア	ご飯 鶏肉のみそ焼き ほうれん草のお浸し もずくスープ ささみときゅうりの酢 の物	ご飯 カレー コンソメスープ マカロニサラダ ワインゼリー 福神漬	ご飯 鶏肉のごま照焼き 小松菜のお浸し 味噌汁 ポテトサラダ フルーツ(もも缶)	ご飯 魚の茶香焼き 大根おろし ワカメスープ 春雨サラダ	ご飯 ガーリック焼き ほうれん草のお浸し コーンスープ たこの酢の物
昼間食	ラクーナ白ぶどうジュ ース	ラクーナりんごジュ ース	ミルクゼリー	ラクーナ桃ジュース	ラクーナ白ぶどうジュ ース	ミロゼリー	ババロア
夕食	ご飯 豚肉の角煮 豆乳 白和え 黄桃缶	ご飯 魚の煮付 豆乳 梅かつお和え フルーツ(パイン缶)	ご飯 魚の磯辺揚げ 大根おろし 豆乳 南瓜の甘煮 フルーツ(バナナ)	ご飯 揚げだし豆腐 豆乳 たこの酢の物 フルーツ(リンゴ)	ご飯 野菜の掻き揚げ ポイルキャベツ 豆乳 わふうサラダ 元気プリン	ご飯 中華風ステーキ ピーマンのソテー 豆乳 五目煮 フルーツ(みかん缶)	ご飯 魚のムニエル もみじおろし 豆乳 炒りごぼう 黄桃缶
摂取量	エネルギー :1528 kcal 蛋白質 : 64.5 g 脂質 : 49.0 g 炭水化物 : 200.8 g 塩分 : 5.5 g	エネルギー :1416 kcal 蛋白質 : 61.0 g 脂質 : 37.5 g 炭水化物 : 179.2 g 塩分 : 6.9 g	エネルギー :1414 kcal 蛋白質 : 54.3 g 脂質 : 35.3 g 炭水化物 : 218.8 g 塩分 : 6.5 g	エネルギー :1420 kcal 蛋白質 : 52.3 g 脂質 : 38.8 g 炭水化物 : 206.6 g 塩分 : 6.6 g	エネルギー :1460 kcal 蛋白質 : 56.6 g 脂質 : 41.4 g 炭水化物 : 213.3 g 塩分 : 6.5 g	エネルギー :1479 kcal 蛋白質 : 55.3 g 脂質 : 46.9 g 炭水化物 : 204.3 g 塩分 : 6.6 g	エネルギー :1447 kcal 蛋白質 : 53.2 g 脂質 : 41.8 g 炭水化物 : 193.9 g 塩分 : 5.6 g

〇〇 献立表 〇〇 [常食]

区分	令和 8年 6月29日(月)	令和 8年 6月30日(火)	令和 8年 7月 1日(水)	令和 8年 7月 2日(木)	令和 8年 7月 3日(金)	令和 8年 7月 4日(土)	令和 8年 7月 5日(日)
朝食	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳
朝間食	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯
昼食	ご飯 肉の漬け焼き 小松菜のお浸し もずく汁 ささみときゅうりの酢 の物 フルーツ (バナナ)	ご飯 魚の照焼き ピーマンのソテー 青海苔と豆腐のすまし 汁 ねばねば和え 南瓜ゼリー	ご飯 魚の味噌焼き 大根おろし 人参ポタージュ ほうれん草サラダ	ご飯 魚のごま照り焼き 小松菜のお浸し ワカメスープ かぼちゃサラダ フルーツ (みかん缶)	おにぎり 煮込みうどん 鮭の塩焼き 大根おろし 梅かつお和え フルーツ (バナナ)	ご飯 魚の甘辛煮 もみじおろし 卵スープ 白和え	ご飯 オムレツ ポイルキャベツ もずく汁 ささみときゅうりの酢 の物
昼間食	ラクーナりんごジュース	ラクーナ桃ジュース	水羊羹	ラクーナ白ぶどうジュース	ラクーナりんごジュース	南瓜プリン	ババロア
夕食	ご飯 イカ大根 豆乳 卵とうふ さつまいもの茶巾絞り	梅菜めし 肉じゃが 豆乳 ソーメンサラダ フルーツ (パイン缶)	ご飯 野菜炒め 豆乳 山芋の酢の物 フルーツ (リンゴ)	ご飯 油揚げの肉詰め煮 豆乳 オクラとしらす干の和え物 ピーチミルクゼリー	ご飯 野菜の掻き揚げ ポイルキャベツ 豆乳 里芋の田楽 ビタミンゼリー	ご飯 豚肉とニラのソテー 豆乳 春雨サラダ フルーツ (パイン缶)	ご飯 鶏肉の揚げ煮 大根おろし 豆乳 マカロニサラダ フルーツ (もも缶)
摂取量	1人分 - :1441 kcal 蛋白質 : 57.7 g 脂 質 : 30.3 g 炭水化物 : 230.6 g 塩 分 : 6.1 g	1人分 - :1514 kcal 蛋白質 : 56.2 g 脂 質 : 47.4 g 炭水化物 : 217.5 g 塩 分 : 8.1 g	1人分 - :1449 kcal 蛋白質 : 57.2 g 脂 質 : 43.7 g 炭水化物 : 203.6 g 塩 分 : 5.1 g	1人分 - :1400 kcal 蛋白質 : 61.4 g 脂 質 : 44.2 g 炭水化物 : 189.8 g 塩 分 : 6.7 g	1人分 - :1435 kcal 蛋白質 : 59.2 g 脂 質 : 25.2 g 炭水化物 : 239.4 g 塩 分 : 7.3 g	1人分 - :1442 kcal 蛋白質 : 55.6 g 脂 質 : 47.3 g 炭水化物 : 194.9 g 塩 分 : 6.0 g	1人分 - :1431 kcal 蛋白質 : 53.9 g 脂 質 : 37.4 g 炭水化物 : 200.2 g 塩 分 : 6.6 g