

すこやか I 常食 献立だより 2026年7月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝	7月2日(木)昼食 たこ飯 半夏生	7月7日(火)昼食 七夕ソーマン 七夕	ごはん 5品目具材の玉子焼き キャベツとパプリカのりんごドレサラダ 味噌汁(小松菜・人参)	ごはん 照り焼き風肉団子 マヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん レモンチキン 白菜と油揚げのナムル和え 味噌汁(大根・あさり)	いちごジャムパン かに玉 白菜とベーコンのスープ
			エネ 332 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 4.4 g 食塩 1.32 g	エネ 386 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 9.3 g 食塩 1.52 g	エネ 366 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 8.5 g 食塩 2.02 g	エネ 365 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 8.3 g 食塩 1.31 g	エネ 350 kcal 蛋白 9.8 g 脂質 14.7 g 食塩 2.09 g
昼			ごはん メンチカツ/エビフライ(マスタードタルタルソース) しろなとツナのソテー 味噌汁(大根・わかめ) 洋なし缶のはちみつジュレ	たこ飯 ホッケの塩麹焼き ひじきとちくわの煮物 もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) なすの揚げ浸し 大根と平天の和え物 味噌汁(油揚げ・人参)麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の生姜煮 れんこんと豚肉の金平 キャベツとなめこのピリ辛和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ホキの香草焼き(オニオンソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 ほうれん草とちくわのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ) いらこ風味
			エネ 635 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 24.7 g 食塩 2.35 g	エネ 459 kcal 蛋白 29.7 g 脂質 8.4 g 食塩 3.01 g	エネ 488 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 15.4 g 食塩 1.69 g	エネ 485 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 13.5 g 食塩 1.89 g	エネ 485 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 12.4 g 食塩 2.48 g
お	半夏生は雑節の一つで、夏至から数えて約11日目にあたる日です。この頃は田植えを終える目安とされ、農作業の節目として大切にされてきました。	七夕ソーマンは、七夕に食べられる行事食で、無病息災や技芸上達を願う意味が込められています。ソーマンの細長い形が、天の川や織姫の織り糸に見立てられており、願い事が天に届くようにという思いが表現されています。	ムースシュー	いしやきいもと桃山	きなこシフォンカップケーキ	冷やししるこ	あんシュー(栗あん)
			エネ 76 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 4.8 g 食塩 0.08 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g	エネ 154 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.03 g	エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g
夕			ごはん 焼きあじの南蛮漬け れんこんと油揚げの煮物 白菜と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(里芋・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) いらこ風味 高菜炒め	ごはん さばの味噌煮 キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのおから和え かきたま汁	ごはん ハンバーグ(きのこソース) うまい菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(里芋・もやし) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き もやしとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)
			エネ 452 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 6.3 g 食塩 2.4 g	エネ 474 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 15.2 g 食塩 2.41 g	エネ 551 kcal 蛋白 26.2 g 脂質 21.8 g 食塩 2.33 g	エネ 559 kcal 蛋白 18 g 脂質 19.9 g 食塩 2.38 g	エネ 541 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 21.4 g 食塩 2.07 g
計	エネ 1495 kcal 蛋白 51.4 g 脂質 40.2 g 食塩 6.15 g	エネ 1405 kcal 蛋白 63.9 g 脂質 33.1 g 食塩 6.99 g	エネ 1479 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 50.3 g 食塩 6.12 g	エネ 1564 kcal 蛋白 62.2 g 脂質 42 g 食塩 5.6 g	エネ 1467 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 52 g 食塩 6.73 g		
日付	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん チキンピカタ 小松菜の豆乳和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん 鶏つみれの煮物 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん だし巻き卵 チンゲン菜の麦味噌和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 ポテトサラダ 昆布佃煮 味噌汁(大根葉・しいたけ)	ココアパン 干草焼き キャベツのピーナツドレサラダ ミルクゼリー
	エネ 350 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 5.3 g 食塩 1.65 g	エネ 354 kcal 蛋白 10.7 g 脂質 5 g 食塩 1.82 g	エネ 377 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 7.3 g 食塩 1.39 g	エネ 395 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 9.4 g 食塩 1.88 g	エネ 367 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 8.3 g 食塩 1.41 g	エネ 470 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.38 g	エネ 349 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.5 g 食塩 1.29 g
昼	ごはん 肉団子の中華あんかけ 一口がんもの煮物 白菜と平天の梅かつお和え 味噌汁(えのき・人参) 白味噌仕立て	稲荷寿司 七夕ソーマン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物	ポークカレー ブロッコリーの洋風お浸し マンゴー缶	ごはん タッカルビ ふかしじゃがいも(ウイナー) 大根のわさび和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)	サラダ寿司 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 赤だし(ごぼう・玉ねぎ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん さばの照り焼き やっこ(味噌ダレ) いんげんと平天の白ごま和え すまし汁(白菜・わかめ)	ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜とツナの炒め物 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(かぼちゃ) いらこ風味
	エネ 493 kcal 蛋白 16.8 g 脂質 14 g 食塩 2.51 g	エネ 544 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 14.9 g 食塩 3.8 g	エネ 524 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 14.5 g 食塩 2.15 g	エネ 494 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 13.2 g 食塩 2.95 g	エネ 538 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 16.4 g 食塩 3 g	エネ 525 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 18.9 g 食塩 2.03 g	エネ 579 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 23.9 g 食塩 1.93 g
お	マドレーヌ	フルーツムース	クリームブッセ	酒まんじゅう	チョコワッフル	黒糖まんじゅう(白あん)	スイートポテト
	エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.8 g 食塩 0.22 g	エネ 58 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2.4 g 食塩 0.04 g	エネ 80 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.04 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん いわしの山椒煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め スパゲティサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん 鶏肉のみそ焼き キャベツとツナの炒め物 さつまいものサラダ さくら漬け	ごはん 赤魚のあんかけ 絹揚げの煮物 キャベツとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん さけの若狭焼き なすの田舎煮 もやしと平天のハンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん ホキの唐揚げ(和風あん) ひじきと油揚げの煮物 キャベツとコーンのマヨサラダ 味噌汁(大根・もやし)	ごはん 豚肉の香味炒め 金時豆煮 冷やし冬瓜 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)
	エネ 519 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 18 g 食塩 2.81 g	エネ 522 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 18.1 g 食塩 1.45 g	エネ 500 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 13 g 食塩 2.21 g	エネ 515 kcal 蛋白 26.2 g 脂質 17.1 g 食塩 1.9 g	エネ 514 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 17.9 g 食塩 2.18 g	エネ 517 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 13.8 g 食塩 1.83 g	エネ 484 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.6 g
計	エネ 1507 kcal 蛋白 51.3 g 脂質 45.1 g 食塩 7.19 g	エネ 1477 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 40.5 g 食塩 7.1 g	エネ 1481 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 39.4 g 食塩 5.79 g	エネ 1527 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 40 g 食塩 6.8 g	エネ 1487 kcal 蛋白 54 g 脂質 45.5 g 食塩 6.65 g	エネ 1639 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 46.1 g 食塩 6.33 g	エネ 1481 kcal 蛋白 64.1 g 脂質 49.6 g 食塩 5.89 g

すこやか I 常食 献立だより 2026年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) キャベツとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(あさり・絹揚げ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 マヨサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参)	ごはん 白身魚揚げの煮物 うまい菜の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 白菜と油揚げのナムル和え 味噌汁(ほうれん草・人参)	ごはん ほうれん草オムレツ カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	たまごサラダパン ジャーマンポテト(ウインナー) 大根と鶏肉のスープ
	エネ 395 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 9.7 g 食塩 1.66 g	エネ 375 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 8.5 g 食塩 1.89 g	エネ 395 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 10.7 g 食塩 1.54 g	エネ 400 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 10.2 g 食塩 1.86 g	エネ 367 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.59 g	エネ 424 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 13.8 g 食塩 1.36 g	エネ 312 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.14 g
昼	海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根とパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・しいたけ) 白味噌仕立て	親子丼 大豆とこんにやくの煮物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(じゃがいも・白菜) いりこ風味	ごはん 白身魚の煮付け 卵の花 チンゲン菜のお浸し 味噌汁(ソーメン・花麩)	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースの煮物 もやしとちりめんの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん かれいの山椒煮 豚肉の和風炒め 小松菜のおからサラダ 味噌汁(なす)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大根と豚肉の煮物 キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	ごはん 豚肉の生姜炒め やっこ(醤油) もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)
	エネ 451 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 17.3 g 食塩 4.53 g	エネ 571 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 15.6 g 食塩 3.15 g	エネ 471 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 10.6 g 食塩 2.34 g	エネ 468 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 24.7 g 食塩 3.63 g	エネ 478 kcal 蛋白 27.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.25 g	エネ 496 kcal 蛋白 27 g 脂質 10.5 g 食塩 2.3 g	エネ 599 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 24 g 食塩 2.36 g
お	あんシュウ(よもぎあん)	ミニ羊甘ロール	ヘリーバウトケーキ(フルヘリー)	もっちりたい焼きクリーム	みるくまんじゅう(白あん)	キャラメルマドレーヌ	黒糖まんじゅう(こしあん)
	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 142 kcal 蛋白 2 g 脂質 9.7 g 食塩 0.31 g	エネ 105 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 4.3 g 食塩 0.12 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g
夕	ごはん 肉じゃが(豚肉) 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 赤魚の西京焼き 金平ごぼう かぼちゃのサラダ すまし汁(えのき・ほうれん草)	ごはん 回鍋肉 肉シューマイ 大根とちくわの香味ドレサラダ 中華スープ(ザーサイ・コーン)	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け 切干大根と豚肉の煮物 玉子豆腐 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 合鴨スモークスライス 里芋のそぼろ煮 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て パイン缶のオレンジジュレ	ごはん ホキの揚げ浸し 枝豆がんもの煮物 おくらのとろろ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の煮付け キャベツとツナの炒め物 ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(しいたけ・わかめ)
	エネ 571 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 15.5 g 食塩 2.6 g	エネ 466 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 9.1 g 食塩 1.85 g	エネ 594 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 24.6 g 食塩 3.53 g	エネ 548 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 19.2 g 食塩 2.99 g	エネ 555 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 16.4 g 食塩 2.41 g	エネ 485 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 14 g 食塩 2.01 g	エネ 420 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 6.9 g 食塩 2.28 g
計	エネ 1516 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 46.1 g 食塩 8.88 g	エネ 1499 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 35.3 g 食塩 6.92 g	エネ 1602 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 55.5 g 食塩 7.73 g	エネ 1520 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 58.3 g 食塩 8.6 g	エネ 1534 kcal 蛋白 64 g 脂質 39 g 食塩 6.3 g	エネ 1566 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 48.1 g 食塩 5.81 g	エネ 1458 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 45.9 g 食塩 6.87 g
日付	20	21	22	23			
朝	ごはん ハムチーズピカタ 小松菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん お魚厚揚げの煮物 白菜とニラの麦味噌和え 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん 鶏つみれの煮物 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(しろな・玉ねぎ)			
	エネ 346 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 7 g 食塩 1.45 g	エネ 394 kcal 蛋白 12 g 脂質 10.8 g 食塩 1.72 g	エネ 355 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 6.5 g 食塩 1.75 g	エネ 370 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 6.3 g 食塩 1.67 g			
昼	ごはん 銀ひらすのグリル(地中海風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(じゃがいも・人参) ミルク寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん さわらの生姜煮 キャベツと平天の炒め物 ブロッコリーのアイランド和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	ビビンバ えびシューマイ もやしのパンバンドレサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ)白味噌仕立て	ごはん 赤魚の山椒焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんとコーンのスローサラダ 味噌汁(ソーメン・花麩)いりこ風味	 <p>Tanabata</p>		
	エネ 539 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 16.9 g 食塩 1.71 g	エネ 479 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 14.2 g 食塩 1.9 g	エネ 570 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 18.6 g 食塩 2.77 g	エネ 540 kcal 蛋白 30.3 g 脂質 14.8 g 食塩 3.09 g			
お	しっとりどら焼き(カスタード)	抹茶ソフォンカップケーキ	マロンクリームワッフル	パウムクーヘン			
	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 4.2 g 食塩 0.08 g	エネ 97 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.11 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g			
夕	ごはん 鶏肉のやわらか煮 れんこんと豚肉の金平 白菜のレモン風味 味噌汁(絹揚げ・大根) いりこ風味	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 大豆とちくわの煮物 味噌汁(もやし・しいたけ) きざみ高菜	ごはん ホッケのたれ焼き ひじきとかんぴょうの煮物 キャベツと油揚げの白ごま和え 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ)	ごはん 擬製豆腐 じゃがいもと平天の旨煮 味噌汁(キャベツ・大根葉) みかん缶			
	エネ 521 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 17.6 g 食塩 2.39 g	エネ 586 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 18 g 食塩 2.71 g	エネ 476 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 12.3 g 食塩 2.11 g	エネ 499 kcal 蛋白 15 g 脂質 9.3 g 食塩 2.87 g			
計	エネ 1517 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 45.3 g 食塩 5.66 g	エネ 1533 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 47.2 g 食塩 6.41 g	エネ 1498 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 42.4 g 食塩 6.73 g	エネ 1496 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 34.1 g 食塩 7.74 g			

7月20日(月)昼食  
銀ひらすのグリル  
海の日



海の日は、「海の恵みに感謝する日」とされ、魚介を使った料理や、海をイメージしたメニューがよく楽しまれています。海の日メニューは銀ひらすに地中海をイメージしたトマトソースをかけたグリル料理です。トマトの爽やかな酸味をお楽しみ下さい。

すこやか I 常食 献立だより 2026年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					24	25	26
朝	7月24日(金)屋食 夏野菜カレー	7月26日(日)屋食 うな丼 土用の丑の日	7月30日(木)屋食 越前おろしそば 【福井県郷土料理】		ごはん ミートオムレツ チンゲン菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(大根・あさり)	ごはん 筑前煮 いんげんと平天の豆乳和え 金時豆煮 味噌汁(ほうれん草・人参)	抹茶粒あんぱん だし巻き卵 大根とちくわの中華ドレサラダ ミルクゼリー
					エネ 355 kcal 蛋白 14 g 脂質 6.2 g 食塩 1.53 g	エネ 425 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 5.3 g 食塩 1.97 g	エネ 431 kcal 蛋白 21 g 脂質 13.3 g 食塩 1.67 g
昼	夏野菜カレーは旬を迎える野菜を使ったカレーです。夏野菜は水分やビタミン、ミネラルなどが含まれ、体の熱を和らげたり、夏バテ予防に役立つとされています。	土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、江戸時代中期に始まったとされています。夏に売れにくかったうなぎ屋のために「丑の日に「う」のつく食べ物を食べるとよい」と宣伝したことがきっかけだそうです。人気メニューのうな丼をぜひご賞味下さい。	福井県の郷土料理として知られる越前おろしそばは、さっぱりとした味わいが特徴の冷たいそばです。特徴は大根おろしを使っている点で、暑い季節でも食べやすく、さっぱりとしながらも満足感のある一品です。オリジナルの越前おろしそばをぜひお楽しみに。		夏野菜カレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 手作りすいかゼリー	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 白菜と大根葉の和え物 味噌汁(えのき・玉ねぎ)	うな丼 白菜と鶏肉の煮物 赤だし(もやし・大根葉) 胡瓜の浅漬け
お					エネ 502 kcal 蛋白 20 g 脂質 11.4 g 食塩 2.36 g	エネ 535 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 16 g 食塩 2.63 g	エネ 480 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 15.5 g 食塩 2.7 g
夕					あんシュウ(こしあん)	フィナンシェ(プレーン)	いちごマドレーヌ
計					エネ 100 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g	エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g
日付	27	28	29	30	31		
朝	ごはん 擬製豆腐 うまい菜とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん チキンナゲット(ケチャップ) しろなのおから和え 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	ごはん 中華風だし巻き卵 ブロッコリーの麦味噌和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) いんげんのピーナツ和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)		
	エネ 364 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.1 g 食塩 1.46 g	エネ 371 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 7.2 g 食塩 1.87 g	エネ 368 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 8.7 g 食塩 1.43 g	エネ 354 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 4.6 g 食塩 2.07 g	エネ 346 kcal 蛋白 8.8 g 脂質 6.5 g 食塩 1.49 g		
昼	ごはん 豚肉の和風炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ちらし寿司 切干大根と鶏肉の煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て	ごはん 焼き肉風 いかふくさ焼き 白菜となめこの梅和え 味噌汁(小松菜・人参) いろこ風味	越前おろしそば【福井県郷土料理】 豚肉と絹揚げの炒め煮 コールスローサラダ	ごはん さばの南部焼き なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(ほうれん草・しいたけ)		
	エネ 550 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 15.8 g 食塩 1.91 g	エネ 470 kcal 蛋白 19 g 脂質 8.5 g 食塩 3.17 g	エネ 524 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 19.9 g 食塩 2.53 g	エネ 458 kcal 蛋白 18 g 脂質 17.2 g 食塩 2.81 g	エネ 583 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 27.5 g 食塩 1.7 g		
お	ワッフル	ぜんざい(もち麩)	みるくまんじゅう(抹茶)	豆乳かすてら	ドームケーキ(チョコ)		
	エネ 66 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.6 g 食塩 0.08 g	エネ 122 kcal 蛋白 4.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.06 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.05 g		
夕	ごはん 白身魚フライ(中濃ソース) 大豆煮 白菜の洋風お浸し 味噌汁(大根・ごぼう)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ひじきと平天の炒り煮 カラワウーといんげんのパシドルサラダ 味噌かきたま汁	ごはん さわらの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) ごぼうと油揚げの煮物 味噌汁(もやし・じゃがいも) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 豚肉の山椒煮 キャベツとあさりの炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(おくら・巻麩)		
	エネ 556 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 18.5 g 食塩 2.39 g	エネ 582 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 24.4 g 食塩 2.83 g	エネ 535 kcal 蛋白 26.2 g 脂質 20.1 g 食塩 1.98 g	エネ 620 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 20.8 g 食塩 2.24 g	エネ 476 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 12.5 g 食塩 2.37 g		
計	エネ 1536 kcal 蛋白 52.8 g 脂質 45 g 食塩 5.85 g	エネ 1545 kcal 蛋白 52.6 g 脂質 40.5 g 食塩 7.94 g	エネ 1561 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 51 g 食塩 5.99 g	エネ 1546 kcal 蛋白 50.3 g 脂質 47.5 g 食塩 7.3 g	エネ 1509 kcal 蛋白 54.4 g 脂質 50 g 食塩 5.62 g		

