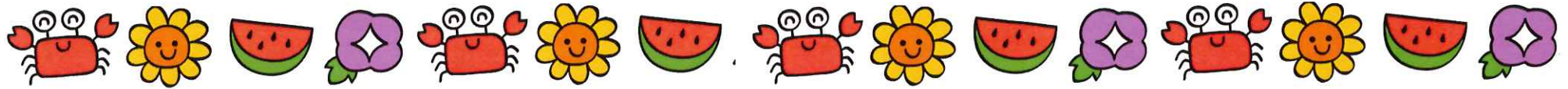




令和07年06月30日(月)		令和07年07月01日(火)		令和07年07月02日(水)		令和07年07月03日(木)		令和07年07月04日(金)		令和07年07月05日(土)		令和07年07月06日(日)	
朝	御飯 ふりかけ(さけ) 高野豆腐の煮物 青菜のなめたけ和え みそ汁(わかめ・玉葱) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ハムとしろなのソテー 人参サラダ 牛乳	御飯 たいみそ 厚揚げの煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁(わかめ・キャベツ) 牛乳	レーズンロール マーメイドジャム ミートボール(柚子おろし) 玉ねぎの和え物 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 チンゲン菜の和え物 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム 洋風卵炒め キャベツサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(チョコレート) クリーム煮 ブロッコリーサラダ 牛乳						
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース						
昼	御飯 ポークカツ ソース) 付)キャベツ 里芋のそぼろあん いんげんのサラダ ふりかけ(たらこ) フルーツ(オレンジ)	三色丼 じゃが芋のバターソテー もやしのナムル ゼリー(青りんご)	御飯 しらすの卵焼き 豚肉と大根の煮物 白菜サラダ ふりかけ(かつお) コンポート(みかん)	御飯 メンチカツとカニクリームコロッケ ソース) 付)キャベツ かぶの水晶煮 小松菜のサラダ ふりかけ(しそ) フルーチェ(パイナップル)	(冷)茶そば 具) 汁) じゃがいもの洋風煮 フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉の竜田揚げ 付)玉葱・スナップ かぼちゃの煮物 白菜のポン酢和え ふりかけ(さけ) コンポート(りんご)	御飯 さばの照り焼き 付)チンゲン菜 豆腐のかにあんかけ 大根のサラダ ゆずみそ コンポート(黄桃)						
15時食	【間食】小豆ムース 【間食】玄米茶	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】緑茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】紅茶	【間食】黒糖饅頭 【間食】玄米茶	【間食】ドーナツ 【間食】玄米茶	【間食】スイスロール(モカ) 【間食】緑茶	【間食】プリン 【間食】玄米茶						
夕	御飯 タンドリーチキン 付)玉葱・赤ピーマン 卵と野菜のソテー 白花豆 みそ汁(えのき・ねぎ)	御飯 赤魚のチーズ焼き 付)いんげん 豚肉となすの炒め物 漬物(桜大根) みそ汁(豆腐・貝割れ)	御飯 和風ハンバーグ おろしソース) 付)人参 焼ビーフン うぐいす豆 みそ汁(小松菜・白ネギ)	御飯 白身魚のバター醤油焼き 付)ブロッコリー 厚揚げと畑菜の炒め かつおおおかか 中華スープ(卵・葱)	御飯 たらの香味焼き 付)ピーマン がんもの煮物 昆布豆 コンポート(マンゴー)	御飯 豚肉の生姜炒め さつま揚げの煮物 漬物(胡瓜) コンソメスープ(豆苗・しめじ)	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)玉ねぎと人参 里芋の煮物 漬物(しその実漬け) コンソメスープ(卵・絹さや)						
エネルギー	1709 kcal	エネルギー	1698 kcal	エネルギー	1721 kcal	エネルギー	1766 kcal	エネルギー	1687 kcal	エネルギー	1695 kcal	エネルギー	1678 kcal
水分	1292.2 g	水分	1236.8 g	水分	1362.6 g	水分	1249.5 g	水分	1298.4 g	水分	1284.8 g	水分	1295.1 g
蛋白質	65.1 g	蛋白質	65.4 g	蛋白質	62.0 g	蛋白質	67.0 g	蛋白質	63.7 g	蛋白質	65.6 g	蛋白質	64.7 g
脂質	46.0 g	脂質	56.0 g	脂質	40.4 g	脂質	51.7 g	脂質	40.1 g	脂質	52.2 g	脂質	53.8 g
食塩相当	6.9 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	7.3 g	食塩相当	7.8 g	食塩相当	8.0 g	食塩相当	7.3 g	食塩相当	7.1 g








	令和07年07月07日(月)	令和07年07月08日(火)	令和07年07月09日(水)	令和07年07月10日(木)	令和07年07月11日(金)	令和07年07月12日(土)	令和07年07月13日(日)
朝	御飯(72.7) ふりかけ(かつお) つみれの吉野煮 白菜のサラダ みそ汁(玉葱・貝割れ) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム ウィンナーと野菜ソテー ブロッコリーサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 豆腐のそぼろあん 青梗菜和え物 みそ汁(わかめ・白ネギ) 牛乳	黒糖食パン マーメレードジャム 肉団子のトマト煮 玉ねぎサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 カリフラワーのサラダ みそ汁(人参・白菜) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ミートボール(甘酢) 大根のサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) オムレツ もやしの和え物 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	七夕そうめん ミニ天ぷら サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 麻婆豆腐 青菜の炒め物 キャベツの和え物 ふりかけ(たらこ) コンポート(マンゴー)	御飯 かつとじ れんこん炒め もやしの辛子和え ふりかけ(しそ) コンポート(りんご)	御飯 肉じゃが かにかまの磯辺揚げ 酢味噌和え ふりかけ(かつお) オレンジ	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)もやし 大根の煮物 しろなのわさび和え ふりかけ(たまご) コンポート(黄桃)	御飯 白身魚のポテト焼き 付)グラッセ風人参 なすのみそ炒め いんげんのサラダ ふりかけ(しそ) ゼリー(ぶどう)	御飯 キーマカレー ブロッコリーサラダ コンポート(みかん)
15時食	【間食】おはぎ(こしあん) 【間食】紅茶	【間食】マドレーヌ 【間食】緑茶	【間食】ピザまん 【間食】緑茶	【間食】どら焼き(ずんだ) 【間食】玄米茶	【間食】クリームパン 【間食】紅茶	【間食】カステラ 【間食】紅茶	【間食】杏仁豆腐 【間食】玄米茶
夕	御飯 ポークチャップ ジャーマンポテト 昆布豆 コンポート(白桃)	御飯 スパニッシュオムレツ 付)ソース ほうれん草のバターソテー 漬物(しその実) 豚汁	御飯 鯖の煮付け 付)長ネギ ペーコンとキャベツの炒めもの 漬物(千切沢庵) みそ汁(豆苗・玉葱)	御飯 白身魚の南蛮漬け スナッフエントウと野菜のソテー 白花豆 中華スープ(たまご・葱)	御飯 たらのみりん焼き 付)小松菜 春雨の炒め物 かつおおかか みそ汁(キャベツ・厚揚げ)	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)玉ねぎ・ピーマン 五目煮豆 あみえび みそ汁(大根・わかめ)	御飯 豚肉とこの炒め物 厚揚げの煮物 漬物(桜大根) みそ汁(キャベツ・大根葉)
エネルギー	1710 kcal	エネルギー 1695 kcal	エネルギー 1722 kcal	エネルギー 1701 kcal	エネルギー 1725 kcal	エネルギー 1712 kcal	エネルギー 1713 kcal
水分	1445.2 g	水分 1141.4 g	水分 1351.4 g	水分 1237.8 g	水分 1260.0 g	水分 1223.0 g	水分 1142.8 g
蛋白質	59.5 g	蛋白質 66.8 g	蛋白質 64.4 g	蛋白質 64.5 g	蛋白質 65.1 g	蛋白質 68.8 g	蛋白質 70.5 g
脂質	43.9 g	脂質 58.4 g	脂質 45.4 g	脂質 43.0 g	脂質 42.8 g	脂質 46.7 g	脂質 56.3 g
食塩相当	7.5 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.5 g	食塩相当 7.7 g	食塩相当 6.7 g	食塩相当 6.3 g





	令和07年07月14日(月)	令和07年07月15日(火)	令和07年07月16日(水)	令和07年07月17日(木)	令和07年07月18日(金)	令和07年07月19日(土)	令和07年07月20日(日)
朝	御飯 ふりかけ(かつお) 炒り豆腐 うまい菜のお浸し みそ汁(椎茸・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) マーマレードジャム ツナソテー カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 みそ汁(わかめ・大根葉) 牛乳	コーヒーロール いちごジャム オムレツ 人参サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根・人参) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム 豆腐野菜ハンバーグ キャベツサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナツ) ミートボール もやしのサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 鯖の照り焼き 付)玉葱・絹さや じゃがいもの煮物 インゲンのからしマヨ和え たいみそ コンポート(マンゴー)	御飯 ポークカツ ソース) 付)キャベツ 里芋のそぼろあん 大根サラダ ふりかけ(しそ) ゼリー(青りんご)	焼きそば 青菜の和え物 オレンジ	御飯 たらのごまだれがらめ 付)ブロッコリー 切干大根の炒め煮 マカロニサラダ ふりかけ(たらこ) コンポート(りんご)	ポークハヤシライス いんげんのサラダ コンポート(カクテル)	★丑の日★ うな井 夏野菜のお浸し 宇治金時風 	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)玉葱・ピーマン さつま芋の含め煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ(たまご) コンポート(みかん)
15時食	【間食】クリームパン 【間食】玄米茶	【間食】蒸しケーキ 【間食】紅茶	【間食】人形焼き 【間食】玄米茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】玄米茶	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】紅茶	【間食】おやつレク 【間食】紅茶 	【間食】プリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 五目卵焼き ごぼうの炒り煮 白菜の浅漬け みそ汁(大根・貝割れ)	御飯 鶏肉のきのこソース きのこソース) ハムと野菜炒め 漬物(きゅうり) コンソメスープ(卵・白ネギ)	御飯 赤魚の野菜蒸し タルタル添え いかリングフライ かぶのサラダ 漬物(しその実)	御飯 鶏肉の竜田揚げ (マヨ付)キャベツ がんもの煮物 白花豆 中華スープ(ワカメ・ねぎ)	御飯 たらチーズ焼き 付)人参甘煮 大根の甘酢和え かつおおかか みそ汁(豆苗・しめじ)	御飯 八宝菜 カリフラワーのサラダ 昆布豆 みそ汁(豆腐・大根葉) 	御飯 白身魚のバター醤油焼き 付)いんげん 竹輪の炒り煮 あみえび 豚汁
エネルギー	1711 kcal	エネルギー 1706 kcal	エネルギー 1718 kcal	エネルギー 1755 kcal	エネルギー 1668 kcal	エネルギー 1727 kcal	エネルギー 1724 kcal
水分	1369.4 g	水分 1276.4 g	水分 1194.8 g	水分 1123.3 g	水分 1252.5 g	水分 1260.9 g	水分 1170.0 g
蛋白質	65.0 g	蛋白質 60.9 g	蛋白質 67.5 g	蛋白質 64.8 g	蛋白質 62.6 g	蛋白質 73.0 g	蛋白質 65.3 g
脂質	47.9 g	脂質 54.1 g	脂質 51.0 g	脂質 53.3 g	脂質 37.9 g	脂質 55.0 g	脂質 49.1 g
食塩相当	7.1 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.5 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 6.5 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 7.4 g





	令和07年07月21日(月)	令和07年07月22日(火)	令和07年07月23日(水)	令和07年07月24日(木)	令和07年07月25日(金)	令和07年07月26日(土)	令和07年07月27日(日)
朝	御飯 ふりかけ(かつお) つみれの煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(玉葱・貝割れ) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム チキンボールのポトフ キャベツのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たらこ) 厚揚げの煮物 ほうれん草くるみ和え みそ汁(わかめ・ねぎ) 牛乳	マール食パン イチゴジャム ﾊﾞｰｺﾝとチンゲン菜のソテー カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 白菜のお浸し みそ汁(椎茸・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ミートボール ほうれん草の和え物 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) オムレツ 玉ねぎサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 白身魚フライと帆立フライ 付)キャベツ 五目煮豆 畑菜お浸し ふりかけ(しそ) コンポート(マンゴー)	御飯 酢鶏 かぶの生姜煮 春雨サラダ ふりかけ(たまご) フルーツ(オレンジ)	御飯 ポークカレー コールスローサラダ コンポート(白桃)	御飯 鯖の香味焼き 付)玉ねぎと人参 小松菜の煮浸し 大根のマヨネーズ和え ふりかけ(さけ) コンポート(黄桃)	冷やしうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のソテー オニオンソース 付)甘煮人参 牛肉コロッケ ブロッコリーマヨ和え ふりかけ(かつお) フルーチェ(りんご)	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋のバター炒め もやしのナムル ふりかけ(たらこ) コンポート(みかん)
15時食	【間食】今川焼(カスタード) 【間食】玄米茶	【間食】マドレーヌ 【間食】紅茶	【間食】あんぱん 【間食】玄米茶	【間食】ドーナツ 【間食】緑茶	【間食】黒糖饅頭 【間食】紅茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】玄米茶	【間食】きなこプリン 【間食】緑茶
夕	御飯 鶏肉の照り焼き 付)玉葱・スナップエンドウ 青菜と竹輪の炒めもの かつおおかか みそ汁(うずまき・長葱)	御飯 煮込みハンバーグ 付)甘煮人参 いんげんのバターソテー ゼリー(いちご) コーンポタージュ	御飯 たらのマスタード焼き 付)玉ねぎ・ピーマン イカと野菜の中華炒め あみえび みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 あさりのたまごとじ もやしのソテー 漬物(桜大根) 豚汁	御飯 鶏肉の磯辺揚げ (マヨ)付)キャベツ ごぼうの炒り煮 うぐいす豆 漬物(しその実)	御飯 白身魚の南蛮漬け ベーコンと大根の炒め物 漬物(胡瓜) かきたま汁(卵・ねぎ)	御飯 さばの味噌煮 付)チンゲン菜 揚げ出し豆腐 漬物(沢庵) みそ汁(かぶ・大根の葉)
エネルギー	1715 kcal	エネルギー 1765 kcal	エネルギー 1794 kcal	エネルギー 1749 kcal	エネルギー 1732 kcal	エネルギー 1711 kcal	エネルギー 1752 kcal
水分	1269.8 g	水分 1345.0 g	水分 1329.4 g	水分 1293.6 g	水分 1152.8 g	水分 1234.3 g	水分 1306.9 g
蛋白質	66.7 g	蛋白質 59.4 g	蛋白質 62.3 g	蛋白質 64.2 g	蛋白質 60.8 g	蛋白質 65.7 g	蛋白質 63.6 g
脂質	42.4 g	脂質 50.0 g	脂質 51.6 g	脂質 66.3 g	脂質 34.5 g	脂質 53.1 g	脂質 60.2 g
食塩相当	7.4 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 7.8 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.9 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.5 g



	令和07年07月28日(月)	令和07年07月29日(火)	令和07年07月30日(水)	令和07年07月31日(木)	令和07年08月01日(金)	令和07年08月02日(土)	令和07年08月03日(日)
朝	御飯 ふりかけ(たまご) チキンボールの煮物 チンゲン菜サラダ みそ汁(大根・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム オムレツ 人参サラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(かつお) 豆腐のそぼろあん キャベツのなめたけ和え みそ汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	レーズンロール ブルーベリージャム ミートボール 白菜のサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 青菜の和え物 みそ汁(貝割れ・椎茸) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム チキン入りふんわり卵 青菜のサラダ 牛乳	バターロール ピーナッツ ハンバーグ 白菜のサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 鶏のトマトソース 付)ブロッコリー 野菜ソテー マカロニサラダ ふりかけ(さけ) コンポート(黄桃)	御飯 さばの味噌漬け焼き 付)玉葱・ピーマン 冬瓜のスープ煮 白菜の和え物 ふりかけ(たらこ) フルーチェ	★ルーローハン★ ルーローハン アジアンサラダ 豆花(トウファ)風 中華スープ(もやし・おくら)	御飯 肉豆腐 ジャーマンポテト 小松菜の胡麻和え ふりかけ(しそ) コンポート(マンゴー)	御飯 かつ煮 さつま揚げと大根の煮物 玉葱サラダ ゆずみそ オレンジ	冷やしとろろそば 筑前煮 バナナ	御飯 チキンソテー 付)ピーマン・玉ねぎ 大根の煮物 もやしの和え物 ふりかけ(さけ) ヨーグルト和え
15時食	【間食】クリームパン 【間食】緑茶	【間食】カステラ 【間食】紅茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】緑茶	【間食】スイスロール(モカ) 【間食】緑茶	【間食】人形焼き 【間食】紅茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】小豆ムース 【間食】玄米茶
夕	御飯 赤魚の煮付け 付)キャベツ なすとピーマンの炒め物 うぐいす豆 みそ汁(わかめ・豆腐)	御飯 ミートローフ ソース) 付)人参甘煮 もやしと青菜しの炒め物 漬物(しその実) みそ汁(キャベツ・貝割れ)	御飯 たららの揚げ煮 付)キャベツ イカとブロッコリーソテー 漬物(胡瓜) 豚汁	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)玉ねぎ・スナッフエンドウ 蓮根の甘辛炒め 漬物(千切沢庵) みそ汁(えのき・ねぎ)	御飯 豚肉ときのこの炒め物 かぼちゃの煮物 かつおおかか みそ汁(キャベツ・大根葉)	御飯 鶏肉のから揚げ 付)キャベツ 切干大根の炒め煮 昆布豆 コンポート(白桃)	御飯 しらすの卵焼き ごぼうの甘辛炒め 白花豆 みそ汁(玉ねぎ・まいたけ)
エネルギー	1768 kcal	1671 kcal	1823 kcal	1647 kcal	1759 kcal	1730 kcal	1661 kcal
水分	1130.6 g	1259.2 g	1295.0 g	1086.1 g	1326.1 g	1253.0 g	1164.2 g
蛋白質	62.7 g	63.2 g	63.9 g	63.6 g	63.8 g	61.6 g	62.9 g
脂質	52.2 g	53.5 g	53.3 g	46.3 g	38.7 g	57.4 g	49.5 g
炭水化物	266.1 g	247.6 g	278.0 g	248.7 g	293.8 g	248.5 g	244.1 g
食塩相当	7.1 g	7.3 g	7.2 g	6.7 g	7.1 g	7.4 g	6.5 g



ルーローハンとは・・・？

豚肉を生姜やニンニク・香辛料とともに甘辛く煮こみ、ご飯にのせて食べる台湾のローカルな丼ぶりです



入所のお食事のご紹介

【七夕】 7月7日

- そうめん
- 天ぷら
- サラダ
- フルーツ



【土用の丑】 7月19日

- うな丼
- 夏野菜のお浸し
- 宇治金時風デザート



【台湾グルメ】7月30日

- ルーローハン
- アジアンサラダ
- 豆花(トウファ)風

