

メニューの例

1月							
日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
					朝食	【共通】 筑前煮 玉子焼き 漬け物 のむヨーグルト ごはん 味噌汁	
					昼食	お節料理 鯖のあけぼの焼き 蓮根の田舎煮 茶碗蒸し ごはん 沢煮椀	
					夕食	鱈の寄せ鍋 松風焼き 菜の花辛子和え ごはん 赤出汁	
					栄養	エネルギー 1,806kcal 蛋白質 72.7g 脂質 62.5g 食塩 8.9g	
	3	4	5	6	7	8	
朝食	【和食】 魚河岸揚げの煮物 鯛みそごはん 味噌汁 【洋食】 ウインナーと野菜のトマト煮 パンコンソメスープ 【共通】 青菜ソテー 野菜ジュース	【和食】 オムレツ和風あんかけ ふりかけごはん 味噌汁 【洋食】 オムレツチーズソース パントマトスープ 【共通】 ツナサラダ ヨーグルト	【和食】 白身魚塩焼き のり佃煮ごはん 味噌汁 【洋食】 白身魚ソテー 白身魚ジュース パンポータージュース 【共通】 野菜炒め のむヨーグルト	【共通】 パンバイキング ハムエッグ プロックリッドレッシング和え ヨーグルト コンソメスープ フルーツ	【和食】 厚揚げしょうが焼き 納豆ごはん 味噌汁 【洋食】 じゃが芋とベーコンのチーズ焼き パンパンキンポータージュ 【共通】 人参シリシリ 野菜ジュース	【和食】 和風巣ごもり卵 漬け物ごはん 味噌汁 【洋食】 巣ごもり卵 パンコンソメスープ 【共通】 野菜炒め のむヨーグルト	【和食】 和風豆腐ハンバーグ のり佃煮ごはん 味噌汁 【洋食】 洋風豆腐ハンバーグ パンポータージュース 【共通】 小松菜とベーコンのソテー ヨーグルト
昼食	豚ときのこの塩麹炒め 里芋含め煮そぼろあん 大根塩昆布和え ごはん 味噌汁	カレイみぞれ煮 青梗菜と貝柱の塩炒め 酢の物 ごはん 味噌汁	年明けうどん 南蛮漬け 五目豆煮 フルーツ	さばの味噌煮 さつまいも塩金平 はたけ菜胡麻和え ごはん すまし汁	牛肉吉野煮 茄子の田楽 漬物 七草粥	ポークカレー ズッキーニのグリル 抹茶パバロア 田舎風スープ	鱈の粕漬焼き 里芋柚子味噌煮 人参と三つ葉のピーナツ和え ごはん すまし汁
夕食	赤魚の更紗蒸し 蒟蒻の煮物 ほうれん草白和え ごはん 味噌汁	青椒肉絲 かぶのあんかけ 胡瓜とトマトの中華和え ごはん わかめスープ	鶏の香味焼き ごぼう土佐煮 アパ ラの辛子マヨ和え ごはん 味噌汁	豚肉しゃぶしゃぶ きのこの当座煮 長芋のとびっこ和え ごはん 味噌汁	鱈の袖庵焼き 和風焼きビーフン 水菜のお浸し ごはん 赤だし	鯉の大葉梅風味焼き かぼちゃの焼き浸し ごま豆腐 ごはん 味噌汁	鶏肉の中華炒め 海老シューマイ 三色ナムル ごはん かき玉スープ
栄養	エネルギー 1,395kcal 蛋白質 56.4g 脂質 45.3g 食塩 8.8g	エネルギー 1,489kcal 蛋白質 62.2g 脂質 46.0g 食塩 8.7g	エネルギー 1,474kcal 蛋白質 64.6g 脂質 42.0g 食塩 9.1g	エネルギー 1,486kcal 蛋白質 58.7g 脂質 54.1g 食塩 8.9g	エネルギー 1,523kcal 蛋白質 59.5g 脂質 44.6g 食塩 8.9g	エネルギー 1,751kcal 蛋白質 61.6g 脂質 56.4g 食塩 8.7g	エネルギー 1,452kcal 蛋白質 61.4g 脂質 37.4g 食塩 7.2g
	10	11	12	13	14	15	
朝食	【和食】 厚焼き玉子 鯛みそごはん 味噌汁 【洋食】 彩りスクランブルエッグ パンコンソメスープ 【共通】 ポテトサラダ 野菜ジュース	【和食】 鮭の塩焼き ふりかけごはん 味噌汁 【洋食】 鮭のソテー パントマトスープ 【共通】 カリフラワーとハムのサラダ ヨーグルト	【和食】 和風ポーチドエッグ のり佃煮ごはん 味噌汁 【洋食】 ポーチドエッグ パンオニオンスープ 【共通】 いんげんの和え物 のむヨーグルト	【和食】 五目豆煮 漬け物ごはん 味噌汁 【洋食】 豆のマリネ パンコンソメスープ 【共通】 ウインナー野菜炒め 野菜ジュース	【和食】 鶏と野菜煮 納豆ごはん 味噌汁 【洋食】 チキンポトフ パンコンソメスープ 【共通】 きのこ卵炒め ヨーグルト	【和食】 肉団子甘辛煮 漬け物ごはん 味噌汁 【洋食】 肉団子トマト煮 パンパンキンポータージュ 【共通】 アスパラのチーズ焼き のむヨーグルト	【和食】 車麩卵とじ のり佃煮ごはん 味噌汁 【洋食】 洋風卵とじ パンポータージュース 【共通】 温野菜サラダ ヨーグルト
昼食	かじき竜田揚げ 切り昆布炒め煮 かぶの柚子漬け ごはん 味噌汁	豚肉の生姜焼き 金平ごぼう 酢の物 ごはん 味噌汁	けんちんそば 季節の天婦羅 ひじき煮 フルーツ	イタリアンハンバーグ ジャーマンポテト シーザーサラダ ライス ペイザンヌスープ	白身魚の和風おろしソース さつまいもレモン煮 小松菜のお浸し ごはん 味噌汁	親子丼 蓮根と人参のきんぴら いんげん胡麻和え 味噌汁	筑前煮 季節のお刺身 おくら土佐ボン酢 菜飯 赤だし
夕食	鶏肉の山椒焼き 舞茸の青海苔炒め 浅漬け ごはん 味噌汁	鰯と根菜の煮込み ピーマンそぼろ炒め 胡瓜ともやしの和え物 ごはん 味噌汁	蒸し鶏の香味醤油かけ 白滝の炒り煮 春菊のピーナツ和え ごはん 味噌汁	鮭の照焼き 揚げ出し豆腐野菜あんかけ フルーツ ごはん 赤だし	豚の角煮 春雨の炒め物 キャベツ辛子和え ごはん 味噌汁	赤魚西京焼き かぼちゃいとこ煮 長芋のゆかり和え ごはん すまし汁	ポークのハニーマスタード焼き しる菜ベーコンのソテー ヨーグルトゼリー ライス 野菜スープ
栄養	エネルギー 1,457kcal 蛋白質 59.7g 脂質 45.2g 食塩 8.7g	エネルギー 1,559kcal 蛋白質 68.6g 脂質 51.4g 食塩 6.4g	エネルギー 1,576kcal 蛋白質 62.1g 脂質 57.0g 食塩 7.5g	エネルギー 1,574kcal 蛋白質 47.9g 脂質 54.0g 食塩 8.7g	エネルギー 1,423kcal 蛋白質 64.4g 脂質 28.7g 食塩 8.8g	エネルギー 1,584kcal 蛋白質 63.4g 脂質 45.3g 食塩 8.0g	エネルギー 1,665kcal 蛋白質 71.7g 脂質 56.9g 食塩 8.8g

メニューの例

7月							
	日	月	火	水	木	金	土
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	【和食】 鰯塩麹焼き 鯛みそごはん 味噌汁 【洋食】 鰯のソテー パンコンソメスープ 【共通】 ブロッコリーピーナッツ和え 野菜ジュース	【和食】 蟹風味ロール厚焼き玉子 ふりかけごはん 味噌汁 【洋食】 チーズオムレツ パンポタージュスープ 【共通】 スパゲティサラダ ヨーグルト	【共通】 フレンチトースト ワインナーポトフ 小松菜のソテー ヨーグルト	【和食】 漬け物ごはん 味噌汁 【洋食】 パンコンソメスープ 【共通】 ベーコンエッグ 野菜ジュース	【和食】 肉団子甘辛煮 納豆ごはん 味噌汁 【洋食】 肉団子トマト煮 パン野菜スープ 【共通】 ほうれん草ソテー ヨーグルト	【和食】 オムレツ和風あんかけ のり佃煮ごはん 味噌汁 【洋食】 オムレツ パンパンキンポタージュ 【共通】 温野菜 のむヨーグルト	【和食】 カリフラワーの土佐和え 漬け物ごはん 味噌汁 【洋食】 カリフラワーのマリネ パンコンソメスープ 【共通】 はんぺんのバター焼き ヨーグルト
昼食	【夏バテ予防7月の薬膳】 麻婆豆腐 青梗菜の塩炒め 豆もやしサラダ ごはん モロヘイヤのスープ	ヒラスのハーブムニエル 野菜のトマト煮込み フルーツ ライス きこのスープ	チキンカレー シーザーサラダ フラマンジェ コンソメスープ	鮭のけんちん焼き 冬瓜の銀あんかけ もずく三杯酢 ごはん 味噌汁	【郷土料理 盛岡】 じゃじゃ麺 切り昆布炒め煮 トマト大葉和え かきたま汁	ポークソテーオニオンソース アスパラのクリーム煮 フレンチサラダ ライス ミネストローネ	鰯フライ 和風ポテトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁
夕食	鶏肉のおろしポン酢 茄子の田舎煮 しろ菜の真砂和え ごはん 味噌汁	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 胡瓜胡麻和え ごはん 味噌汁	ほっけの干物 高野豆腐と野菜煮 ひじきサラダ ごはん 味噌汁	豚ときのこの塩麹炒め パプリカの焼き浸し 長芋の和え物 わかめご飯 すまし汁	ソイのみりん醤油焼き じゃが芋と鶏の煮物 ブロッコリー土佐和え ごはん 味噌汁	赤魚煮つけ もやしとそぼろの山椒炒め キャベツ塩昆布和え ごはん 味噌汁	鶏の梅風味焼き 五目煮豆 青菜土佐和え ごはんのっぺい汁
栄養	エネルギー 1401kcal 蛋白質 69.1g 脂質 44.3g 食塩 8.4g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 59.4g 脂質 60g 食塩 7.9g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 57.5g 脂質 49.3g 食塩 9.2g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 61.7g 脂質 55g 食塩 7.4g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 68.3g 脂質 44.1g 食塩 8.3g	エネルギー 1388kcal 蛋白質 55.9g 脂質 42.3g 食塩 8g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 62.3g 脂質 37.9g 食塩 9.7g
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	【和食】 えび団子煮 鯛みそごはん 味噌汁 【洋食】 えび団子のコンソメ煮 パンポタージュスープ 【共通】 ごぼうサラダ 野菜ジュース	【和食】 玉子焼き ふりかけごはん 味噌汁 【洋食】 スクランブルエッグ 白菜とベーコンのソテー パントマトスープ 【共通】 ヨーグルト	【和食】 のり佃煮ごはん 味噌汁 【洋食】 パンコンソメスープ 【共通】 豆腐ハンバーグ いんげんのピーナツ和え ヨーグルト	【和食】 漬け物ごはん 味噌汁 【洋食】 パンポタージュスープ 【共通】 彩りスクランブルエッグ 温野菜 野菜ジュース	【和食】 かぶのそぼろあんかけ 納豆ごはん 味噌汁 【洋食】 かぶとソーセージのトマトポトフ パン 【共通】 ピーマンソテー ヨーグルト	【和食】 蓮根甘辛煮 のり佃煮ごはん 味噌汁 【洋食】 蓮根ベーコン煮 パンコンソメスープ 【共通】 玉子と野菜の炒め物 のむヨーグルト	【和食】 鮭塩焼き 漬け物ごはん 味噌汁 【洋食】 鮭のソテー パンパンキンポタージュ 【共通】 キャベツのソテー ヨーグルト
昼食	豚しゃぶ温野菜添え さつま揚げと牛蒡の炒めもの 玉子豆腐 ごはん 味噌汁	鯖の竜田揚げ 車麩の煮物 切干大根の柚子胡椒和え ごはん 味噌汁	チキンと夏野菜のグラタン グリーンサラダ コーヒーズリー ライス オニオンソース	【土用の丑の日】 うなぎ丼 茶碗蒸し めた和え すまし汁	カジキ明太マヨ焼き 和風焼きビーフン 胡瓜と千切り沢庵和え物 菜飯 味噌汁	冷やし中華 海老シュウマイ 煮しなすのナムル きのこスープ	ポークソテーガーリックペッパーソー アボカドサラダ フルーツポンチ ライス 野菜スープ
夕食	鰯の利久焼き さつまいも煮 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁	肉団子甘酢あん 蒟蒻の味噌田楽 はたけ菜のなめ茸和え ごはん すまし汁	黒むつの粕漬焼き 夏野菜の豆腐ソース めかぶの和え物 ごはん 味噌汁	鶏肉の葱塩だれ ピーマンとじゃこの炒め 大根と椎茸の中華マリネ ごはん 中華スープ	豚肉の醤油麹漬け焼き がんと野菜煮 フルーツ ごはん 味噌汁	赤魚煮つけ ゴーヤとツナの炒めもの 白菜の柚子浸し ごはん 薩摩汁	鯖西京焼き 冬瓜翡翠煮 春菊のピーナツ和え ごはん すまし汁
栄養	エネルギー 1430kcal 蛋白質 63.6g 脂質 38.5g 食塩 8.8g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 52.6g 脂質 42.4g 食塩 8g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 57.9g 脂質 51.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 63.1g 脂質 52.7g 食塩 8.7g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 65.9g 脂質 52.2g 食塩 8g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 65g 脂質 32.2g 食塩 10.2g	エネルギー 1345kcal 蛋白質 67.2g 脂質 37.6g 食塩 8.4g