

2023年7月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
1	(土)	グリーンピースの卵とじ 白桃ダイスカット	グリーンピースの卵とじ 冬瓜のあんとし	鶏すき焼き 大根と竹輪の煮物 青菜のお浸し	ブリ生姜煮 焼きいも風 卵の花
		[洋食] I初* - 1451 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 36.6 g 炭水化物 224.2 g 食塩 7.2 g			
		[和食] I初* - 1443 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 27.2 g 炭水化物 245.0 g 食塩 6.4 g			
2	(日)	トマトオムレツ じゃが芋金平鶏そぼろ	トマトオムレツ じゃが芋金平鶏そぼろ	厚揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 大根あおさあんとし	八宝菜 茄子の甘辛煮 三色ナムル
		[洋食] I初* - 1564 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 50.9 g 炭水化物 213.2 g 食塩 8.4 g			
		[和食] I初* - 1568 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 41.5 g 炭水化物 238.0 g 食塩 7.5 g			
3	(月)	白菜と絹揚げの柚子醤油炊き 白桃ダイスカット	白菜と絹揚げの柚子醤油炊き 手作りきんぴら	ハヤシライス 金時豆 春雨サラダ	かに玉あんかけ いもたき風 キャベツの中華ドレ和え
		[洋食] I初* - 1429 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 35.4 g 炭水化物 231.2 g 食塩 9.6 g			
		[和食] I初* - 1444 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 26.6 g 炭水化物 257.1 g 食塩 9.3 g			
4	(火)	かぼちやの鶏そぼろ絡め リンゴダイスカット	かぼちやの鶏そぼろ絡め モロヘイヤお浸し	サバ塩麹焼 切り干し大根煮 小松菜お浸し	ロールキャベツ 菜の花お浸し じゃがバター
		[洋食] I初* - 1358 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 36.9 g 炭水化物 208.1 g 食塩 6.9 g			
		[和食] I初* - 1357 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 27.6 g 炭水化物 230.8 g 食塩 6.6 g			
5	(水)	キャベツとツナのコンソメ煮 黄桃ダイスカット	キャベツとツナのコンソメ煮 竹の子土佐煮	デミソースdeハンバーグ ほうれん草巻き マカロニサラダ	麻婆豆腐 野菜ビーフン 人参のナムル
		[洋食] I初* - 1495 kcal 蛋白質 45.0 g 脂質 46.7 g 炭水化物 221.8 g 食塩 8.3 g			
		[和食] I初* - 1491 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 37.4 g 炭水化物 243.5 g 食塩 7.8 g			
6	(木)	だし巻玉子 大根の洋風煮	だし巻玉子 大根の洋風煮	鶏の南蛮漬け 菜の花とキャベツのお浸し 白菜とちくわの煮物	ホッケ塩焼 オクラおかかか和え さつま芋甘露煮
		[洋食] I初* - 1367 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 32.2 g 炭水化物 217.4 g 食塩 8.4 g			
		[和食] I初* - 1371 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 22.8 g 炭水化物 242.2 g 食塩 7.5 g			
7	(金)	かぼちやのトマト煮 洋梨ダイスカット	かぼちやのトマト煮 豚ひき肉と春雨の中華風	七夕そうめん 大根なます がんもと野菜の煮物	赤魚の塩糍焼 高野炊き寄せ ほうれん草の胡麻和え
		[洋食] I初* - 1496 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 35.1 g 炭水化物 226.0 g 食塩 10.9 g			
		[和食] I初* - 1515 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 26.3 g 炭水化物 252.2 g 食塩 10.6 g			

2023年7月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
8	(土)	じゃが芋コンソメ煮 高野五目煮	じゃが芋コンソメ煮 高野五目煮	さわらハーブ衣焼き ほうれん草ベーコンソテー かぼちゃサラダ	ホイコーロー 春雨の中華風酢の物 もやしとインゲンの炒め物
		[洋食] I初* - 1446 kcal 蛋白質 46.0 g 脂質 44.4 g 炭水化物 219.7 g 食塩 8.0 g			
		[和食] I初* - 1450 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 35.0 g 炭水化物 244.5 g 食塩 7.1 g			
9	(日)	野菜とベーコンの洋風煮 金平ごぼう	野菜とベーコンの洋風煮 金平ごぼう	鶏肉とじゃが芋の炒めもの ブロッコリーお浸し 茄子旨煮	肉団子の中華煮 かにかま炒り卵 ナムル
		[洋食] I初* - 1448 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 71.0 g 炭水化物 251.7 g 食塩 8.7 g			
		[和食] I初* - 1452 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 61.6 g 炭水化物 276.5 g 食塩 7.8 g			
10	(月)	ほうれん草の玉子炒め 白桃ダイスカット	ほうれん草の玉子炒め 里芋含め煮	やわらかトンカツ 卵の花 小松菜とちくわの煮物	エビ入り五目旨煮 豚肉と玉子の中華炒め キャベツの中華ドレ和え
		[洋食] I初* - 1517 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 53.2 g 炭水化物 210.9 g 食塩 7.8 g			
		[和食] I初* - 1527 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 43.8 g 炭水化物 236.4 g 食塩 7.3 g			
11	(火)	じゃがいもの土佐煮 白菜のツナ和え	じゃがいもの土佐煮 白菜のツナ和え	麻婆茄子 人参のナムル 大根イリチー	助宗タラ塩麹焼 若竹煮 さつま揚げと青梗菜の炒め煮
		[洋食] I初* - 1319 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 36.6 g 炭水化物 202.3 g 食塩 7.7 g			
		[和食] I初* - 1323 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 27.2 g 炭水化物 227.1 g 食塩 6.8 g			
12	(水)	オムレツ キャベツの酢の物	オムレツ キャベツの酢の物	ジューシーメンチカツ さつま芋の旨だし煮 カリフラワーとちんげん菜浸し	カレー肉じゃが チンゲン菜の煮浸し ひじき大豆煮
		[洋食] I初* - 1495 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 45.6 g 炭水化物 226.3 g 食塩 8.4 g			
		[和食] I初* - 1499 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 36.2 g 炭水化物 251.1 g 食塩 7.5 g			
13	(木)	じゃが芋ベーコントマト煮 切干白和え	じゃが芋ベーコントマト煮 切干白和え	焼きそば 高野豆腐含め煮 きのこ鶏の甘辛煮	ひき肉とキャベツの味噌炒め 若布と玉葱のポン酢和え 大根と竹輪の煮物
		[洋食] I初* - 1403 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 35.7 g 炭水化物 218.2 g 食塩 8.9 g			
		[和食] I初* - 1407 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 26.3 g 炭水化物 243.0 g 食塩 8.0 g			
14	(金)	野菜のトマト煮 フルーツ缶(みかん)	野菜のトマト煮 なすのマーボー風	ブリ照焼 焼きいも風 春菊のお浸し	すき焼き ひじきの酢の物 ほうれん草白和え
		[洋食] I初* - 1439 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 37.6 g 炭水化物 229.1 g 食塩 6.8 g			
		[和食] I初* - 1448 kcal 蛋白質 48.0 g 脂質 29.8 g 炭水化物 250.5 g 食塩 6.3 g			

# 2023年7月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
15	(土)	キャベツとウインナーのソテー 黄桃ダイスカット	キャベツとウインナーのソテー 冬瓜のあんとし	ごろっと野菜のビーフカレー 福神漬け スパゲッティサラダ	さわら白だし焼き 春菊と法蓮草の香り浸し 味付け湯葉
		[洋食] I初* - 1424 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 38.3 g 炭水化物 220.5 g 食塩 8.0 g			
		[和食] I初* - 1416 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 28.9 g 炭水化物 241.4 g 食塩 7.2 g			
16	(日)	野菜ビーフン リンゴダイスカット	野菜ビーフン さつま揚げ	和風ソースdeハンバーグ がんと野菜の煮物 大根の金平	若鶏と彩野菜の甘酢餡かけ レンコン油炒め ほうれん草の胡麻和え
		[洋食] I初* - 1518 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 43.2 g 炭水化物 237.5 g 食塩 8.7 g			
		[和食] I初* - 1537 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 34.9 g 炭水化物 260.2 g 食塩 8.4 g			
17	(月)	国産ごぼうサラダ 洋梨ダイスカット	国産ごぼうサラダ 豚ひき肉と春雨の中華風	チキンカツ ほうれん草巻き カニカマと玉葱のサラダ	にしん照り煮 じゃが芋金平鶏そぼろ 青梗菜の生姜和え
		[洋食] I初* - 1554 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 48.9 g 炭水化物 227.9 g 食塩 7.1 g			
		[和食] I初* - 1573 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 40.1 g 炭水化物 254.1 g 食塩 6.8 g			
18	(火)	かぼちゃのトマト煮 白桃ダイスカット	かぼちゃのトマト煮 オクラおかか和え	スタミナ焼き さつま芋サラダ 厚揚げとカニカマの煮物	麻婆春雨 豚肉と玉子の中華炒め 三色ナムル
		[洋食] I初* - 1481 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 44.5 g 炭水化物 229.4 g 食塩 7.7 g			
		[和食] I初* - 1485 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 35.4 g 炭水化物 251.7 g 食塩 7.5 g			
19	(水)	トマトオムレツ 白菜とちくわの煮物	トマトオムレツ 白菜とちくわの煮物	親子丼 大根あおさあんとし 高野五日煮	国産さば塩焼き 青菜のお浸し いもたき風
		[洋食] I初* - 1352 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 37.5 g 炭水化物 197.2 g 食塩 7.1 g			
		[和食] I初* - 1356 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 28.1 g 炭水化物 222.0 g 食塩 6.2 g			
20	(木)	大根の洋風煮 フルーツ缶(みかん)	大根の洋風煮 里芋含め煮	タラフライ 白菜と絹揚げの柚子醤油炊き ブロッコリーお浸し	鶏そぼろの玉子あかけ丼 茄子の甘辛煮 炒り豆腐
		[洋食] I初* - 1518 kcal 蛋白質 47.9 g 脂質 34.3 g 炭水化物 203.0 g 食塩 7.6 g			
		[和食] I初* - 1528 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 24.9 g 炭水化物 228.7 g 食塩 7.1 g			
21	(金)	ほうれん草ベーコンソテー かぼちゃの鶏そぼろ絡め	ほうれん草ベーコンソテー 野菜のトマト煮	きつねうどん キャベツの柑橘付け 金時豆	肉団子のトマト野菜煮込み じゃがバター グリーンピースの卵とし
		[洋食] I初* - 1404 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 31.7 g 炭水化物 234.4 g 食塩 7.6 g			
		[和食] I初* - 1406 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 22.8 g 炭水化物 257.4 g 食塩 7.0 g			

2023年7月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
22	(土)	ミートオムレツ さつまいもの旨だし煮	ミートオムレツ さつまいもの旨だし煮	ローストチキンステーキ 茄子旨煮 チンゲン菜の煮浸し	肉じゃが 大根なます 小松菜とちくわの煮物
		[洋食] I初* - 1456 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 42.3 g 炭水化物 217.9 g 食塩 7.3 g			
		[和食] I初* - 1460 kcal 蛋白質 46.0 g 脂質 32.9 g 炭水化物 242.7 g 食塩 6.4 g			
23	(日)	じゃが芋ベーコントマト煮 黄桃ダイスカット	じゃが芋ベーコントマト煮 なすのマーボー風	メンチカツ さつまい揚げと青梗菜の炒め煮 かぼちゃサラダ	鯖の照焼き 若竹煮 春菊と法蓮草の香り浸し
		[洋食] I初* - 1489 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 48.8 g 炭水化物 214.8 g 食塩 6.6 g			
		[和食] I初* - 1498 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 41.0 g 炭水化物 236.1 g 食塩 6.1 g			
24	(月)	ほうれん草の玉子炒め フルーツ缶 (みかん)	ほうれん草の玉子炒め 味付け湯葉	にしんごま味噌煮 ひじき大豆煮 ブロッコリーの胡麻和え	厚揚げ中華風炒め 春雨の中華風酢の物 大根イリチー
		[洋食] I初* - 1423 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 43.5 g 炭水化物 212.2 g 食塩 8.2 g			
		[和食] I初* - 1498 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 41.0 g 炭水化物 236.1 g 食塩 6.1 g			
25	(火)	かにかま炒り卵 キャベツの酢の物	かにかま炒り卵 キャベツの酢の物	クリームシチュー スパゲッティサラダ 野菜のトマト煮	青椒肉絲 春雨サラダ もやしとインゲンの炒め物
		[洋食] I初* - 1486 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 42.7 g 炭水化物 225.7 g 食塩 9.2 g			
		[和食] I初* - 1490 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 33.3 g 炭水化物 250.5 g 食塩 8.3 g			
26	(水)	キャベツとツナのコンソメ煮 リンゴダイスカット	キャベツとツナのコンソメ煮 金平ごぼう	コロッケ マカロニサラダ 竹の子土佐煮	いわし梅しょうゆ煮 高野炊き寄せ 菜の花お浸し
		[洋食] I初* - 1458 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 41.9 g 炭水化物 220.9 g 食塩 7.1 g			
		[和食] I初* - 1494 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 35.3 g 炭水化物 247.3 g 食塩 6.8 g			
27	(木)	オムレツ 洋梨ダイスカット	オムレツ モロヘイヤお浸し	肉豆腐 じゃがいもの土佐煮 小松菜お浸し	鶏ももから揚げ さつまい甘露煮 菜の花とキャベツのお浸し
		[洋食] I初* - 1513 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 43.4 g 炭水化物 233.7 g 食塩 7.4 g			
		[和食] I初* - 1512 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 34.0 g 炭水化物 256.4 g 食塩 7.1 g			
28	(金)	国産ごぼうサラダ 厚揚げとカニカマの煮物	国産ごぼうサラダ 厚揚げとカニカマの煮物	アジトマト煮 じゃが芋コンソメ煮 カリフラワーとちんげん菜浸し	鶏と豆腐のハンバーグ 若布と玉葱のボン酢和え レンコン油炒め
		[洋食] I初* - 1414 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 42.0 g 炭水化物 209.5 g 食塩 7.3 g			
		[和食] I初* - 1418 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 32.6 g 炭水化物 234.3 g 食塩 6.4 g			

# 2023年7月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
29	(土)	野菜とベーコンの洋風煮 白菜のツナ和え	野菜とベーコンの洋風煮 白菜のツナ和え	ミートソーススパゲティ キャベツとウインナーのソテー カニカマと玉葱のサラダ	鮭の粕漬け焼き 炒り豆腐 青梗菜の生姜和え
		[洋食] I初* - 1340 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 42.3 g 炭水化物 193.4 g 食塩 7.8 g			
		[和食] I初* - 1344 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 32.9 g 炭水化物 218.2 g 食塩 6.9 g			
30	(日)	さつまいもサラダ 白桃ダイスカット	さつまいもサラダ ほうれん草白和え	大豆ミートハンバーグ だし巻玉子 切り干し大根煮	かき揚げそば 高野豆腐含め煮 ひじきの酢の物
		[洋食] I初* - 1647 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 48.8 g 炭水化物 246.4 g 食塩 8.7 g			
		[和食] I初* - 1662 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 40.8 g 炭水化物 269.3 g 食塩 8.1 g			
31	(月)	ミートオムレツ リンゴダイスカット	ミートオムレツ 切干白和え	鶏肉と根菜の香醋炒め キャベツの柑橘付け 大根の金平	厚揚げと野菜の味噌煮 春菊のお浸し きのこ鶏の甘辛煮
		[洋食] I初* - 1417 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 39.2 g 炭水化物 217.3 g 食塩 8.3 g			
		[和食] I初* - 1435 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 31.3 g 炭水化物 241.4 g 食塩 7.8 g			