



すこやか I 常食 献立だより 2025年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
朝	パン カニカマ入りだし巻き卵 大根とベーコンのスープ	パン ボロニアソーセージ ほうれん草と豚肉のカレースープ	パン 5品目具材の玉子焼き もやしの白ごま和え 特製ココア	パン 照り焼き風肉団子 豆と鶏肉のスープ	パン プレーンオムレツ(クリームソース) カリフラワーとベーコンのトマトスープ	パン チキンピカタ クラムチャウダー	パン だし巻き卵 ブロッコリーのピーナツ和え カルシウムミルク
	エネ:336kcal 蛋白:12.6g 脂質:17.3g 食塩:2.16g	エネ:347kcal 蛋白:13.0g 脂質:18.0g 食塩:2.21g	エネ:358kcal 蛋白:13.1g 脂質:14.3g 食塩:1.41g	エネ:360kcal 蛋白:14.7g 脂質:15.8g 食塩:1.85g	エネ:338kcal 蛋白:11.6g 脂質:15.0g 食塩:2.53g	エネ:300kcal 蛋白:12.9g 脂質:11.9g 食塩:1.97g	エネ:360kcal 蛋白:19.3g 脂質:13.8g 食塩:1.43g
昼	ごはん 鶏肉のみそ焼き 豚肉と絹揚げの煮物 すまし汁(白菜・小松菜) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	たこ飯 さばの塩焼き キャベツと平天の煮浸し ブロッコリーのおから和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	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(玉ねぎ・人参) 大根のピクルス	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め 一口がんもの煮物 アスパラの梅かつお和え 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て	焼きそば 絹揚げとグリーンピースのそばろ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 白味噌仕立て	ビビンバ かにシューマイ 味噌汁(里芋・もやし) マンゴー缶	ごはん 白身魚の生姜煮 大豆と豚肉のカレー炒め ほうれん草のパンパントレサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ) いりこ風味
	エネ:555kcal 蛋白:24.1g 脂質:19.3g 食塩:1.95g	エネ:577kcal 蛋白:28.2g 脂質:22.1g 食塩:3.05g	エネ:610kcal 蛋白:17.1g 脂質:24.7g 食塩:2.75g	エネ:522kcal 蛋白:21.3g 脂質:20.8g 食塩:2.15g	エネ:521kcal 蛋白:22.2g 脂質:25.7g 食塩:3.85g	エネ:570kcal 蛋白:17.8g 脂質:17.0g 食塩:2.72g	エネ:461kcal 蛋白:25.5g 脂質:10.0g 食塩:2.44g
お	もちりたい焼きあん	はちみつレモンゼリー	黒糖ソフトマフィン	白桃ソース和え	ババロア(紅茶風味) (3F)アイス	デザートムース	チョコレート(バナナ風味)
	エネ:129kcal 蛋白:2.6g 脂質:3.0g 食塩:0.12g	エネ:42kcal 蛋白:.0g 脂質:.0g 食塩:0.02g	エネ:85kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.8g 食塩:0.09g	エネ:66kcal 蛋白:0.4g 脂質:0.1g 食塩:0.02g	エネ:83kcal 蛋白:1.2g 脂質:2.6g 食塩:0.05g	エネ:55kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.3g 食塩:0.25g	エネ:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g
夕	ごはん 赤魚の山椒煮 揚げなすの甘酢和え キャベツといんげんのマヨサラダ 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の香味炒め いわしつみれの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(おくら・巻麩)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け たけのこと豚肉の炒り煮 白菜としいたけの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ) いりこ風味	ごはん かれいの魚田(白味噌田楽) 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツとちくわの塩麴トレサラダ すまし汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) ひじきと油揚げの煮物 中華スープ(ザーサイ・コーン) 高菜炒め	ごはん 白身魚の煮付け れんこんと平天の金平 コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん 豚肉の和風炒め ごぼうと鶏肉の炒り煮 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・しろな)
	エネ:538kcal 蛋白:24.5g 脂質:19.7g 食塩:1.97g	エネ:541kcal 蛋白:23.3g 脂質:19.5g 食塩:2.24g	エネ:463kcal 蛋白:24.4g 脂質:10.7g 食塩:2.43g	エネ:459kcal 蛋白:29.7g 脂質:7.0g 食塩:2.71g	エネ:554kcal 蛋白:16.6g 脂質:22.1g 食塩:2.91g	エネ:499kcal 蛋白:21.4g 脂質:15.5g 食塩:2.40g	エネ:558kcal 蛋白:23.6g 脂質:21.3g 食塩:2.57g
計	エネ:1558kcal 蛋白:63.8g 脂質:59.3g 食塩:6.20g	エネ:1507kcal 蛋白:64.5g 脂質:59.6g 食塩:7.52g	エネ:1516kcal 蛋白:56.2g 脂質:53.5g 食塩:6.68g	エネ:1407kcal 蛋白:66.1g 脂質:43.7g 食塩:6.73g	エネ:1496kcal 蛋白:51.6g 脂質:65.4g 食塩:9.34g	エネ:1424kcal 蛋白:53.3g 脂質:45.7g 食塩:7.34g	エネ:1543kcal 蛋白:70.2g 脂質:54.6g 食塩:6.59g

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください。



すこやか I 常食 献立だより 2025年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	7	8	9	10	11	12	13
朝B	パン 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) じゃがいものポタージュスープ	パン 千草焼き 白菜と豚肉のスープ	パン ポテトミンチ巻き カリフラワーとちくわのごまドレサラダ カルシウムミルク	パン 鶏つみれ しろなとウインナーの豆乳スープ	パン 磯巻き卵 里芋と豚肉のスープ	パン カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ キャベツと鶏肉のカレースープ ゼリー	パン スクランブルエッグ(ケチャップ) キャベツとちりめんの豆乳和え 特製ほうじ茶飲料
	エネ:399kcal 蛋白:14.2g 脂質:18.9g 食塩:2.13g	エネ:331kcal 蛋白:12.6g 脂質:15.1g 食塩:1.69g	エネ:414kcal 蛋白:16.6g 脂質:16.8g 食塩:1.72g	エネ:331kcal 蛋白:14.4g 脂質:14.2g 食塩:2.03g	エネ:323kcal 蛋白:13.8g 脂質:14.1g 食塩:1.79g	エネ:341kcal 蛋白:9.9g 脂質:13.2g 食塩:1.95g	エネ:341kcal 蛋白:13.5g 脂質:13.1g 食塩:1.76g
昼	稲荷寿司 セタソーメン 切干大根と豚肉の煮物 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 里芋と鶏肉の煮物 キャベツとコーンの和風ドレサラダ 赤だし(もやし・しいたけ)	サラダ寿司 絹揚げの煮物 大根の和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 白味噌仕立て	夏野菜カレー キャベツの洋風お浸し 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) なすの田舎煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん さけの照り焼き いかふくさ焼き ポテトサラダ 味噌汁(大根葉・ちくわ)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(油揚げ・わかめ) いりこ風味 フルーツ(パイン缶・白桃缶)
	エネ:533kcal 蛋白:21.0g 脂質:10.5g 食塩:3.80g	エネ:616kcal 蛋白:22.2g 脂質:17.6g 食塩:2.68g	エネ:480kcal 蛋白:17.9g 脂質:13.8g 食塩:2.79g	エネ:538kcal 蛋白:15.3g 脂質:16.7g 食塩:2.42g	エネ:481kcal 蛋白:20.6g 脂質:14.5g 食塩:2.27g	エネ:489kcal 蛋白:27.8g 脂質:11.5g 食塩:1.89g	エネ:586kcal 蛋白:17.0g 脂質:19.9g 食塩:2.19g
お	ミルクプリン(あんずソース)	抹茶フォンカッポケーキ	酒まんじゅう	(入所) ケーキ (通所) マドレーヌ	カフェマドレーヌ	黒糖まんじゅう(白あん)	ワッフル
	エネ:75kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.9g 食塩:0.12g	エネ:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネ:88kcal 蛋白:1.1g 脂質:3.9g 食塩:0.04g	エネ:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g	エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:.3g 食塩:0.09g	エネ:66kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.6g 食塩:0.08g
夕	ごはん 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 かぼちゃのサラダ さくら漬け	ごはん いわしの山椒煮 小松菜と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ とろろ汁	ごはん レモンチキン ほうれん草とベーコンのソテー 味噌汁(キャベツ・わかめ) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん ぶりの香味焼き 手作り味付きごま豆腐 ブロッコリーのりんごドレ和え 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん さばの味噌煮 大根と豚肉の炒め物 胡瓜の甘酢和え すまし汁(ソーメン・花麴)	ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(醤油) ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(白菜・もやし) 白味噌仕立て	ごはん かれの煮付け もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(ごぼう・人参)
	エネ:490kcal 蛋白:21.2g 脂質:14.7g 食塩:1.54g	エネ:489kcal 蛋白:17.7g 脂質:15.2g 食塩:2.20g	エネ:476kcal 蛋白:19.2g 脂質:14.7g 食塩:1.66g	エネ:533kcal 蛋白:24.0g 脂質:21.7g 食塩:1.44g	エネ:570kcal 蛋白:22.2g 脂質:23.3g 食塩:2.32g	エネ:557kcal 蛋白:24.3g 脂質:21.7g 食塩:2.30g	エネ:478kcal 蛋白:27.0g 脂質:11.6g 食塩:2.32g
計	エネ:1497kcal 蛋白:58.7g 脂質:46.0g 食塩:7.59g	エネ:1512kcal 蛋白:54.0g 脂質:52.3g 食塩:6.65g	エネ:1492kcal 蛋白:54.8g 脂質:45.6g 食塩:6.23g	エネ:1490kcal 蛋白:54.8g 脂質:56.5g 食塩:5.93g	エネ:1516kcal 蛋白:58.5g 脂質:59.0g 食塩:6.58g	エネ:1514kcal 蛋白:62.8g 脂質:46.7g 食塩:6.23g	エネ:1471kcal 蛋白:59.1g 脂質:47.2g 食塩:6.35g

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください。



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝	パン クリームチキン チンゲン菜と豚肉のスープ	パン うまい菜とベーコンのソテー もやしとしいたけの塩ごま和え カルシウムミルク	パン カニカマ入りだし巻き卵 キャベツとウインナーのスープ	パン かぼちゃのホットマッシュ いんげんと鶏肉のトマトスープ	パン チキンナゲット(トマトソース) ほうれん草と豚肉のスープ	パン ほうれん草オムレツ 白菜となめこの麦味噌和え 特製ももジュース	パン 擬製豆腐 大根とウインナーのスープ
	エネ:314kcal 蛋白:13.6g 脂質:14.5g 食塩:1.63g	エネ:363kcal 蛋白:16.4g 脂質:15.7g 食塩:1.60g	エネ:300kcal 蛋白:12.7g 脂質:13.5g 食塩:2.13g	エネ:340kcal 蛋白:9.9g 脂質:16.3g 食塩:1.78g	エネ:348kcal 蛋白:15.0g 脂質:15.3g 食塩:2.10g	エネ:310kcal 蛋白:8.4g 脂質:9.4g 食塩:1.10g	エネ:281kcal 蛋白:8.5g 脂質:11.5g 食塩:2.01g
昼	ごはん 赤魚の生姜煮 ふかしじゃがいも(コーン) マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	親子丼 金平ごぼう 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 白味噌仕立て 手作りぶどうゼリー	お好み焼き(豚肉) 絹揚げの煮物 もやしの塩麴ドレサダ 味噌汁(大根・人参)	ごはん サケの香味焼き キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) 麦白味噌仕立て パイン缶のオレンジジュレ	うな丼 れんこんとちくわの金平 赤だし(キャベツ・油揚げ) 胡瓜の浅漬け	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 冬瓜の炒め煮 キャベツとコーンの和風ドレサダ すまし汁(人参・しめじ)
	エネ:497kcal 蛋白:24.4g 脂質:11.2g 食塩:2.56g	エネ:563kcal 蛋白:20.3g 脂質:16.0g 食塩:2.82g	エネ:543kcal 蛋白:23.4g 脂質:16.9g 食塩:1.63g	エネ:516kcal 蛋白:22.3g 脂質:28.0g 食塩:4.07g	エネ:553kcal 蛋白:24.9g 脂質:19.6g 食塩:1.58g	エネ:507kcal 蛋白:21.6g 脂質:17.0g 食塩:2.63g	エネ:524kcal 蛋白:17.1g 脂質:20.4g 食塩:2.32g
お	(入所) バナナ (通所) アイス	(入所) フルーツムース (通所) アイス	(入所) スイートポテト (通所) アイス	(入所) いちごミルクプリン(ホイップクリーム添え) (通所) アイス	(入所) みらくまんじゅう(白あん) (通所) アイス	フィナンシェ(プレーン)	黒糖まんじゅう(こしあん)
	エネ:56kcal 蛋白:.7g 脂質:.1g 食塩:0.00g	エネ:58kcal 蛋白:.9g 脂質:2.4g 食塩:0.04g	エネ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.04g	エネ:84kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g	エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネ:78kcal 蛋白:1.1g 脂質:4.8g 食塩:0.05g	エネ:127kcal 蛋白:.8g 脂質:.3g 食塩:0.09g
夕	ごはん 回鍋肉 大豆とこんにゃくの煮物 玉子豆腐 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	ごはん さわらの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 白菜と平天のわさび和え すまし汁(小松菜・えのき)	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 のり佃煮	ごはん 鶏肉のやわらか煮 豚肉とパプリカの炒め物 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌かきたま汁	ごはん 柿の香草焼き(オニオンソース) 金時豆煮 チンゲン菜と平天のたらこマヨサダ 味噌汁(もやし・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(きのこソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(ごぼう・わかめ) ミルク寒天のマンゴーソースかけ	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 もやしとニラの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) いりこ風味
	エネ:591kcal 蛋白:24.5g 脂質:25.0g 食塩:2.76g	エネ:487kcal 蛋白:26.7g 脂質:12.7g 食塩:2.43g	エネ:530kcal 蛋白:20.4g 脂質:14.6g 食塩:2.42g	エネ:564kcal 蛋白:27.7g 脂質:20.2g 食塩:2.40g	エネ:530kcal 蛋白:24.6g 脂質:10.8g 食塩:2.19g	エネ:603kcal 蛋白:18.6g 脂質:24.4g 食塩:2.49g	エネ:559kcal 蛋白:26.1g 脂質:21.8g 食塩:2.80g
計	エネ:1458kcal 蛋白:63.2g 脂質:50.8g 食塩:6.95g	エネ:1471kcal 蛋白:64.3g 脂質:46.8g 食塩:6.89g	エネ:1443kcal 蛋白:57.6g 脂質:46.6g 食塩:6.22g	エネ:1504kcal 蛋白:62.1g 脂質:67.7g 食塩:8.36g	エネ:1565kcal 蛋白:67.7g 脂質:47.9g 食塩:5.92g	エネ:1498kcal 蛋白:49.7g 脂質:55.6g 食塩:6.27g	エネ:1491kcal 蛋白:52.5g 脂質:54.0g 食塩:7.22g

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください。



すこやか I 常食 献立だより 2025年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝	パン 野菜ミンチ巻き キャベツと豚肉の豆乳スープ	パン 洋風だし巻き卵 白菜と鶏肉のスープ	パン ハムチーズピカタ クラムチャウダー	パン 鶏つみれの煮物 大根とちくわの香味ドレサラダ 特製オレンジジュース	パン ミートオムレツ チンゲン菜とベーコンのポトフ	パン ほうれん草とウインナーのソテー 豆と豚肉のスープ 手作りバナナ風味ゼリー	パン でんぶ入りだし巻き卵 大根とパプリカの和風ドレサラダ 特製ぶどうジュース
	エネ:317kcal 蛋白:12.7g 脂質:12.6g 食塩:1.70g	エネ:286kcal 蛋白:14.0g 脂質:12.0g 食塩:1.88g	エネ:300kcal 蛋白:10.9g 脂質:13.9g 食塩:1.87g	エネ:389kcal 蛋白:12.7g 脂質:14.0g 食塩:1.60g	エネ:322kcal 蛋白:10.5g 脂質:16.3g 食塩:1.89g	エネ:366kcal 蛋白:14.0g 脂質:14.7g 食塩:2.31g	エネ:349kcal 蛋白:10.2g 脂質:11.5g 食塩:1.38g
昼	ごはん 銀ひらすのグリン(地中海風ソース) 枝豆がんもの煮物 味噌汁(もやし・大根葉) フルーツ(みかん缶)	ごはん 豚大根 やっこ(味噌ダレ) ブロッコリーのアイソトドレ和え すまし汁(小松菜・人参)	ごはん チキン南蛮(レモンタルソース) 切干大根の煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 白身魚の味噌煮 れんこんと平天の金平 いんげんとパプリカのスローサラダ すまし汁(豆腐)	チキンカレー ブロッコリーと油揚げの白ごま和え フルーツ(すいか)	ごはん 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(ソーメン・花麴)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) キャベツと平天の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)
	エネ:505kcal 蛋白:25.7g 脂質:14.6g 食塩:1.64g	エネ:524kcal 蛋白:19.7g 脂質:18.6g 食塩:2.21g	エネ:620kcal 蛋白:18.7g 脂質:25.1g 食塩:2.83g	エネ:496kcal 蛋白:22.7g 脂質:15.7g 食塩:2.19g	エネ:500kcal 蛋白:19.5g 脂質:11.7g 食塩:1.87g	エネ:487kcal 蛋白:24.6g 脂質:10.3g 食塩:2.22g	エネ:529kcal 蛋白:24.4g 脂質:16.4g 食塩:2.46g
お	(入所)ドームケーキ (通所)和菓子	(入所)アセロラゼリー (通所)ケーキ	(入所)みるくまんじゅう(抹茶あん) (通所)ケーキ	(入所)バウムクーヘン (通所)ケーキ	(入所)もっちりたい焼きクリーム (通所)ケーキ	水ようかん抹茶 (通所)ケーキ	チョコマドレーヌ (通所)ケーキ
	エネ:117kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.2g 食塩:0.05g	エネ:32kcal 蛋白:.1g 脂質:.0g 食塩:0.02g	エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	エネ:140kcal 蛋白:2.6g 脂質:5.7g 食塩:0.16g	エネ:66kcal 蛋白:1.6g 脂質:.2g 食塩:0.01g	エネ:148kcal 蛋白:2.0g 脂質:7.8g 食塩:0.21g
夕	ごはん コロッケ(中濃ソース) ひじきとちくわの煮物 いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん さばの南部焼き 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(なす) マンゴー缶	ごはん さわらの生姜煮 卵の花 おくらのとろろ和え 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(キャベツ・わかめ) 白味噌仕立て きざみ高菜	ごはん あじの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ) いりこ風味	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め えびシューマイ キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(里芋・しめじ)	ごはん ホキの揚げ浸し じゃがいもと豚肉の煮物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)
	エネ:589kcal 蛋白:13.0g 脂質:22.1g 食塩:2.49g	エネ:576kcal 蛋白:22.5g 脂質:22.6g 食塩:2.06g	エネ:487kcal 蛋白:22.2g 脂質:13.7g 食塩:2.02g	エネ:503kcal 蛋白:17.0g 脂質:16.8g 食塩:1.98g	エネ:547kcal 蛋白:28.5g 脂質:19.9g 食塩:2.34g	エネ:619kcal 蛋白:22.0g 脂質:23.8g 食塩:2.39g	エネ:507kcal 蛋白:21.5g 脂質:13.1g 食塩:2.15g
計	エネ:1528kcal 蛋白:53.7g 脂質:53.5g 食塩:5.88g	エネ:1418kcal 蛋白:56.3g 脂質:53.2g 食塩:6.17g	エネ:1540kcal 蛋白:55.0g 脂質:54.8g 食塩:6.77g	エネ:1475kcal 蛋白:53.6g 脂質:50.2g 食塩:5.89g	エネ:1509kcal 蛋白:61.1g 脂質:53.6g 食塩:6.26g	エネ:1538kcal 蛋白:62.2g 脂質:49.0g 食塩:6.93g	エネ:1533kcal 蛋白:58.1g 脂質:48.8g 食塩:6.20g

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください。



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	28	29	30	31			
朝	パン 野菜とわかめの豆乳寄せ グリーンピースのポタージュスープ	パン かに玉 いんげんとコーンのパゾルト ^{レサダ} カルシウムミルク	パン もやしとベーコンのソテー ごぼうと鶏肉のカレースープ	パン プレーンオムレツ(トマトソース) いんげんと豚肉のスープ			
	エネ:339kcal 蛋白:12.4g 脂質:14.8g 食塩:1.82g	エネ:406kcal 蛋白:14.1g 脂質:19.3g 食塩:1.46g	エネ:334kcal 蛋白:16.9g 脂質:16.9g 食塩:1.95g	エネ:310kcal 蛋白:12.3g 脂質:11.8g 食塩:2.34g			
昼	ごはん 豚肉の山椒煮 松風焼き うまい菜のごまドレサダ ^{レサダ} 味噌汁(里芋・白菜) 白味噌仕立て	ちらし寿司 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(油揚げ・わかめ) ぶどうゼリー	ごはん ホッケの塩麴焼き 茄子のよごし[富山県郷土料理] 白菜のお浸し すまし汁(豆腐)	きつねそば キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ			
	エネ:571kcal 蛋白:25.3g 脂質:19.7g 食塩:2.35g	エネ:486kcal 蛋白:16.5g 脂質:9.2g 食塩:2.99g	エネ:485kcal 蛋白:20.5g 脂質:15.6g 食塩:1.82g	エネ:443kcal 蛋白:16.3g 脂質:15.7g 食塩:3.64g			
お	おかしなバナナ	ぜんざい	豆乳かすてら	どら焼き(いちごクリーム)			
	エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	エネ:128kcal 蛋白:3.7g 脂質:.3g 食塩:0.07g	エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネ:79kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.0g 食塩:0.10g			
タ	ごはん 赤魚の西京焼き 大豆煮 かきたま汁 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ひじきと平天の炒り煮 冷やし冬瓜 コンソメスープ(ウインナー・セリ)	ごはん 擬製豆腐 しろなとツナのソテー マカロニサラダ 味噌汁(大根葉・ちくわ) いりこ風味	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 豚肉と絹揚げの炒め煮 味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て 洋なし缶のはちみつジュレ			
	エネ:470kcal 蛋白:25.2g 脂質:7.3g 食塩:1.78g	エネ:513kcal 蛋白:15.5g 脂質:18.1g 食塩:3.12g	エネ:549kcal 蛋白:18.9g 脂質:18.8g 食塩:3.07g	エネ:582kcal 蛋白:24.5g 脂質:19.9g 食塩:1.91g			
計	エネ:1537kcal 蛋白:65.7g 脂質:46.8g 食塩:6.04g	エネ:1533kcal 蛋白:49.8g 脂質:46.9g 食塩:7.64g	エネ:1483kcal 蛋白:58.7g 脂質:56.2g 食塩:7.02g	エネ:1414kcal 蛋白:54.7g 脂質:50.4g 食塩:7.99g			

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください。