

<献立表>

2026/06/10

現場 : 千駄木の郷 (23325)

献立種類 : 常食(通常/A/B/C)

年月日 : 2026年6月28日(日) ~ 2026年7月4日(土)

	日 28	月 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食	ごはん 味噌汁(ねぎ・葉大根) 豆乳がんもの煮物 キャベツの塩麹和え ふりかけ(瀬戸風味)	ごはん 味噌汁(庄内麩・水菜) スクランブルエッグ いんげんの土佐和え 高菜漬け	ごはん 味噌汁(はんぺん・みつば) 豆腐のきのご飯かけ ほうれん草のサラダ 味ふき	ごはん 味噌汁(そうめん・畑菜) ひじきと油揚げの煮付 蕪の和風サラダ ふりかけ(野菜)	ごはん 味噌汁(しめじ・絹さや) 海老ふんわりしんじょ 小松菜の胡麻和え 赤しその実漬け	ごはん 味噌汁(そうめん・貝割れ) 厚焼き玉子 白菜の和風ナムル ふりかけ(瀬戸風味)	ごはん 味噌汁(冬瓜・畑菜) 鰯の生姜煮 もやしのフレンチサラダ 野沢菜漬け
	エネルギー 346 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 6.5 g 炭水化物 62.9 g 食塩 2.1 g 鉄 2.6 mg	エネルギー 348 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 7.3 g 炭水化物 62.5 g 食塩 2.1 g 鉄 2.4 mg	エネルギー 332 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 5.5 g 炭水化物 62.8 g 食塩 2.2 g 鉄 2.9 mg	エネルギー 344 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 4.6 g 炭水化物 68.7 g 食塩 2.2 g 鉄 2.6 mg	エネルギー 363 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 64.1 g 食塩 2.8 g 鉄 3.2 mg	エネルギー 364 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 6.2 g 炭水化物 66.2 g 食塩 2.1 g 鉄 2.6 mg	エネルギー 330 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 4.5 g 炭水化物 61.1 g 食塩 2.0 g 鉄 2.6 mg
昼食	ごはん 味噌汁(南瓜・畑菜) 豚肉のカレー炒め 竹輪の煮物 小松菜のフレンチサラダ	ごはん 清し汁(椎茸・若布) 鱈のバジル焼き 白滝の甘醤油煮 うまい菜の酢の物	ごはん 味噌汁(じゃが芋・貝割れ) メンチカツ 冬瓜の酒蒸し 青梗菜の海苔和え	ごはん 清し汁(玉子・豆苗) 鱈の味噌煮 ブロッコリーの和風炒め 黄桃缶	菜めし 味噌汁(玉葱・葉大根) 鶏肉のオイスター焼き さつま芋の甘煮 しろ菜のサラダ	ごはん 味噌汁(花麩・葱) アジフライ うまい菜のコンソメ煮 大根の梅和え	ごはん 中華スープ(コーン・若布) 麻婆豆腐 茄子の炒め物 青梗菜の和え物
	エネルギー 577 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 24.2 g 炭水化物 71.8 g 食塩 2.8 g 鉄 3.6 mg	エネルギー 419 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 67.3 g 食塩 2.5 g 鉄 3.6 mg	エネルギー 544 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 18.7 g 炭水化物 80.7 g 食塩 3.0 g 鉄 3.3 mg	エネルギー 467 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 69.9 g 食塩 2.0 g 鉄 3.1 mg	エネルギー 491 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 9.3 g 炭水化物 85.2 g 食塩 2.9 g 鉄 3.2 mg	エネルギー 461 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 74.6 g 食塩 2.8 g 鉄 3.5 mg	エネルギー 587 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 27.9 g 炭水化物 66.6 g 食塩 3.7 g 鉄 2.7 mg
夕食	ごはん 赤魚の煮付け ズッキーニのソテー 山芋のサラダ	ごはん 鶏肉とカリフラワーの中華炒め 茄子の揚げ浸し マスカットゼリー	ごはん たらのたらこマヨ焼き 大根のコンソメ煮 もやしのピリ辛和え	ごはん 豚肉の梅香炒め 根菜の煮物 葉の花の旨塩サラダ	ごはん ホキのマスタード焼き いんげんのソテー アセロラジュレ	ごはん 豚肉の甘辛炒め うどん汁(味噌) ズッキーニの和風サラダ	ごはん 白身魚のムニエル 春菊の煮浸し トマトサラダ
	エネルギー 407 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 65.1 g 食塩 1.5 g 鉄 2.2 mg	エネルギー 566 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 21.6 g 炭水化物 78.3 g 食塩 1.8 g 鉄 2.6 mg	エネルギー 432 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 58.0 g 食塩 1.6 g 鉄 1.9 mg	エネルギー 512 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 18.8 g 炭水化物 69.9 g 食塩 1.7 g 鉄 3.0 mg	エネルギー 447 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 7.2 g 炭水化物 78.3 g 食塩 1.4 g 鉄 2.1 mg	エネルギー 520 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.4 g 炭水化物 68.2 g 食塩 1.9 g 鉄 2.5 mg	エネルギー 432 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 67.1 g 食塩 1.2 g 鉄 2.5 mg
3時	牛乳 バニラムース	牛乳 カスタードシュークリーム	牛乳 黒糖まんじゅう	牛乳 チョコババロア	牛乳 スイスロール(コーヒー)	牛乳 きなマンジェ	牛乳 やわらかおかき(えび)
	エネルギー 190 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 15.7 g 食塩 0.3 g 鉄 0.0 mg	エネルギー 170 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 12.6 g 食塩 0.3 g 鉄 0.6 mg	エネルギー 196 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 6.9 g 炭水化物 25.7 g 食塩 0.3 g 鉄 0.0 mg	エネルギー 220 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 11.1 g 炭水化物 21.9 g 食塩 0.2 g 鉄 0.0 mg	エネルギー 195 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 9.2 g 炭水化物 20.6 g 食塩 0.3 g 鉄 0.0 mg	エネルギー 223 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 19.8 g 食塩 0.3 g 鉄 0.1 mg	エネルギー 169 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 10.0 g 炭水化物 13.0 g 食塩 0.3 g 鉄 0.0 mg
	エネルギー 1520 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 50.1 g 炭水化物 215.5 g 食塩 6.7 g 鉄 8.4 mg	エネルギー 1503 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 47.6 g 炭水化物 220.7 g 食塩 6.7 g 鉄 9.2 mg	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 45.6 g 炭水化物 227.2 g 食塩 7.1 g 鉄 8.1 mg	エネルギー 1543 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 45.9 g 炭水化物 230.4 g 食塩 6.1 g 鉄 8.7 mg	エネルギー 1496 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 33.5 g 炭水化物 248.2 g 食塩 7.4 g 鉄 8.5 mg	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 50.5 g 炭水化物 228.8 g 食塩 7.1 g 鉄 8.7 mg	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 54.4 g 炭水化物 207.8 g 食塩 7.2 g 鉄 7.8 mg

<献立表>

2026/06/10

現場 : 千駄木の郷 (23325)

献立種類 : 常食(通常/A/B/C)

年月日 : 2026年7月5日(日) ~ 2026年7月11日(土)

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食	ごはん 味噌汁(玉葱・豆苗) ひじきと油揚げの煮付 菜の花のピーナツ和え 味ふき	ごはん 味噌汁(蕪・畑菜) ミートボール ブロッコリーの旨塩サラダ ふりかけ(たらこ)	ごはん 味噌汁(はんぺん・葱) 里芋のそぼろあん いんげんの和え物 ふりかけ(野菜)	ごはん 味噌汁(えのき・葉大根) 冬瓜の葛煮 春菊の胡麻和え 刻みたくあん	ごはん 味噌汁(キャベツ・オクラ) ジャーマンポテト 人参のツナサラダ たいみそ	ごはん 味噌汁(蕪・葱) 炒り豆腐 小松菜のくるみ和え 赤しその実漬け	ごはん 味噌汁(はんぺん・葉大根) スクランブルエッグ ほうれん草のマヨサラダ ふりかけ(瀬戸風味)
	エネルギー 317 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 65.9 g 食塩 2.3 g 鉄 3.0 mg	エネルギー 376 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 6.6 g 炭水化物 67.4 g 食塩 2.4 g 鉄 2.6 mg	エネルギー 316 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 2.1 g 炭水化物 66.7 g 食塩 2.1 g 鉄 2.5 mg	エネルギー 295 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 2.4 g 炭水化物 62.3 g 食塩 2.1 g 鉄 2.8 mg	エネルギー 363 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 69.7 g 食塩 2.1 g 鉄 2.2 mg	エネルギー 333 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 5.6 g 炭水化物 61.8 g 食塩 2.5 g 鉄 3.5 mg	エネルギー 412 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 14.0 g 炭水化物 62.2 g 食塩 2.2 g 鉄 2.8 mg
昼食	ごはん 味噌汁(玉子・葉大根) たらのチーズ焼き 春雨のオイスター煮 うぐいす豆	ごはん 味噌汁(小町麩・貝割れ) 豚肉とにらの炒め物 しろ菜のポン酢和え 白桃缶	彩りちらし寿司 そうめん汁(そうめん・オクラ) 厚揚げと鶏肉の味噌煮 七夕デザート	パン コンソメスープ(玉葱・貝割れ) チキンソテー(デミ) カリフラワーのトマト煮 青梗菜のサラダ	ごはん 清し汁(白玉麩・豆苗) 鰯のおろしソース オムレツ 菜の花の梅和え	ごはん 味噌汁(若布・水菜) 豚肉の生姜焼き 里芋の煮っころがし ズッキーニのサラダ	ごはん コンソメスープ(じゃが芋・貝割れ) メバルのホワイトソースかけ アスパラの旨塩サラダ パイ缶
	エネルギー 545 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 74.5 g 食塩 2.7 g 鉄 2.3 mg	エネルギー 537 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 71.0 g 食塩 2.4 g 鉄 3.0 mg	エネルギー 556 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 87.3 g 食塩 2.9 g 鉄 3.9 mg	エネルギー 406 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 47.1 g 食塩 3.0 g 鉄 1.3 mg	エネルギー 485 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 69.1 g 食塩 2.7 g 鉄 3.3 mg	エネルギー 551 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 21.0 g 炭水化物 72.9 g 食塩 2.7 g 鉄 2.9 mg	エネルギー 432 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 73.3 g 食塩 1.7 g 鉄 2.3 mg
夕食	ごはん 鶏肉のチリソース 大根の南蛮炒め ほうれん草のお浸し	ごはん 鱈の塩麹焼き うまい菜の玉子とじ もやしの酢の物	ごはん 星形ハンバーグ ズッキーニのバター醤油かけ コールスローサラダ	ごはん ぶりの煮付け 茄子とベーコンのソテー もやしの和え物	ごはん 豚肉のキムチ煮 ブロッコリーの餡かけ 洋梨缶	ごはん シルバーのレモン蒸し きのこのバター炒め 春菊の土佐和え	ごはん ゴーヤチャンプルー 海鮮焼売 しろ菜の和え物
	エネルギー 438 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 69.1 g 食塩 1.8 g 鉄 2.9 mg	エネルギー 477 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 64.1 g 食塩 1.7 g 鉄 3.4 mg	エネルギー 447 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 69.5 g 食塩 1.3 g 鉄 10.1 mg	エネルギー 586 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 27.4 g 炭水化物 63.9 g 食塩 1.5 g 鉄 2.9 mg	エネルギー 529 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.0 g 炭水化物 72.2 g 食塩 1.1 g 鉄 2.3 mg	エネルギー 407 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 59.2 g 食塩 1.6 g 鉄 2.6 mg	エネルギー 536 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 21.2 g 炭水化物 72.5 g 食塩 2.1 g 鉄 2.7 mg

<献立表>

2026/06/10

3時	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳 青りんごゼリー	牛乳 紅茶ケーキ	[共通料理] 牛乳 [A]水ようかん(こし) [B]抹茶アイス [C]ヨーグルトババロア	牛乳 やわらかおかき(コンポタ)	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 吹雪まんじゅう
	エネルギー - 220 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 29.0 g 食塩 0.7 g 鉄 0.0 mg	エネルギー - 204 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 23.8 g 食塩 0.2 g 鉄 0.0 mg	エネルギー - 189 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 20.4 g 食塩 0.2 g 鉄 0.0 mg	[A] エネルギー - 197 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 6.8 g 炭水化物 26.5 g 食塩 0.3 g 鉄 0.2 mg [B] エネルギー - 208 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 17.9 g 食塩 0.2 g 鉄 0.1 mg [C] エネルギー - 187 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 19.3 g 食塩 0.2 g 鉄 0.0 mg	エネルギー - 164 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 6.8 g 炭水化物 13.0 g 食塩 0.4 g 鉄 0.0 mg	エネルギー - 203 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 23.7 g 食塩 0.2 g 鉄 0.0 mg	エネルギー - 194 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 6.9 g 炭水化物 25.0 g 食塩 0.2 g 鉄 0.0 mg
	エネルギー - 1520 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 32.8 g 炭水化物 238.5 g 食塩 7.5 g 鉄 8.2 mg	エネルギー - 1594 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 50.7 g 炭水化物 226.3 g 食塩 6.7 g 鉄 9.0 mg	エネルギー - 1508 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 37.9 g 炭水化物 243.9 g 食塩 6.5 g 鉄 16.5 mg	[A] エネルギー - 1484 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 52.3 g 炭水化物 199.8 g 食塩 6.9 g 鉄 7.2 mg [B] エネルギー - 1495 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 57.7 g 炭水化物 191.2 g 食塩 6.8 g 鉄 7.1 mg [C] エネルギー - 1474 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 54.1 g 炭水化物 192.6 g 食塩 6.8 g 鉄 7.0 mg	エネルギー - 1541 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 44.8 g 炭水化物 224.0 g 食塩 6.3 g 鉄 7.8 mg	エネルギー - 1494 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 46.6 g 炭水化物 217.6 g 食塩 7.0 g 鉄 9.0 mg	エネルギー - 1574 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 49.9 g 炭水化物 233.0 g 食塩 6.2 g 鉄 7.8 mg

<献立表>

2026/06/10

現場 : 千駄木の郷 (23325)

献立種類 : 常食(通常/A/B/C)

年月日 : 2026年7月12日(日) ~ 2026年7月18日(土)

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食	ごはん 味噌汁(南瓜・畑菜) 納豆 切干大根とさつま揚げの煮物 高菜漬け	ごはん 味噌汁(若布・水菜) 車麩の煮物 小松菜の胡麻和え ふりかけ(野菜)	ごはん 味噌汁(白菜・椎茸) 味付豆乳がんも ブロッコリーの山葵和え あみ佃煮	ごはん 味噌汁(里芋・豆苗) ウインナーと野菜のクリーム煮 もやしの塩昆布和え 桜大根漬け	ごはん 味噌汁(花麩・葱) 冬瓜の葛煮 しろ菜のマヨサラダ 味ふき	ごはん 味噌汁(はんぺん・水菜) 茄子のそぼろ煮 ズッキーニのくるみ和え ふりかけ(瀬戸風味)	ごはん 味噌汁(大根・オクラ) ひじきと油揚げの煮付 小松菜のサラダ ごぼう佃煮
	エネルギー 359 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 4.0 g 炭水化物 70.0 g 食塩 2.5 g 鉄 2.9 mg	エネルギー 330 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 4.2 g 炭水化物 63.7 g 食塩 2.1 g 鉄 3.3 mg	エネルギー 354 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 6.1 g 炭水化物 64.1 g 食塩 2.5 g 鉄 3.3 mg	エネルギー 299 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 2.5 g 炭水化物 62.7 g 食塩 2.3 g 鉄 2.0 mg	エネルギー 332 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 7.5 g 炭水化物 60.1 g 食塩 1.9 g 鉄 2.5 mg	エネルギー 339 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 6.0 g 炭水化物 62.8 g 食塩 2.3 g 鉄 2.4 mg	エネルギー 325 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 4.2 g 炭水化物 66.3 g 食塩 2.5 g 鉄 3.5 mg
昼食	お赤飯 清し汁(えのき・オクラ) 鶏肉と野菜の味噌炒め キャベツのあっさり煮 もやしの中華和え	ごはん 味噌汁(さつま芋・葱) 白身魚のガーリックソテー カリフラワーのコンソメ煮 ズッキーニサラダ	ごはん 味噌汁(玉葱・葉大根) 鶏肉の竜田揚げ 菜の花のソース炒め りんご缶	ごはん 清し汁(そうめん・畑菜) マスの山椒焼き 玉子豆腐(付属たれ使用) うまい菜の中華サラダ	ごはん 味噌汁(えのき・貝割れ) 照り焼きハンバーグ 焼きビーフン 大根の土佐和え	とうもろこしごはん 味噌汁(玉子・豆苗) シルバーの梅煮 人参きんぴら 菜の花のフレンチサラダ	ごはん 味噌汁(椎茸・葉大根) 豚しゃぶ 白菜と竹輪の煮物 いんげんの海苔和え
	エネルギー 463 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 14.7 g 炭水化物 67.2 g 食塩 2.9 g 鉄 2.8 mg	エネルギー 454 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 69.1 g 食塩 2.3 g 鉄 2.6 mg	エネルギー 536 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.1 g 炭水化物 79.8 g 食塩 2.4 g 鉄 3.4 mg	エネルギー 463 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 65.9 g 食塩 2.3 g 鉄 3.2 mg	エネルギー 541 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 81.3 g 食塩 3.1 g 鉄 3.2 mg	エネルギー 523 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 71.8 g 食塩 2.8 g 鉄 3.4 mg	エネルギー 523 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 19.8 g 炭水化物 68.4 g 食塩 2.6 g 鉄 3.0 mg
夕食	ごはん さわらの磯辺焼き 青梗菜のカレー炒め 冬瓜のサラダ	ごはん かに玉の中華餡かけ いんげんの酒蒸し 金時豆	ごはん たらのみぞれ煮 茄子の塩だれがけ アスパラの和風サラダ	ごはん 豚玉井 蕪のオイスター炒め そら豆の味噌がけ	ごはん 赤魚の翁蒸し 豆腐の炒め煮 ほうれん草の旨塩サラダ	ごはん 厚揚げと豚肉の塩麹炒め 山羊の田楽 青梗菜の中華和え	ごはん ホキのオニオンソース もやしの炒め物 南瓜サラダ
	エネルギー 491 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 59.3 g 食塩 1.3 g 鉄 2.7 mg	エネルギー 570 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 18.9 g 炭水化物 85.8 g 食塩 1.8 g 鉄 2.6 mg	エネルギー 457 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 65.4 g 食塩 1.4 g 鉄 2.2 mg	エネルギー 519 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 74.8 g 食塩 2.0 g 鉄 3.9 mg	エネルギー 458 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 61.1 g 食塩 1.9 g 鉄 2.7 mg	エネルギー 463 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10.8 g 炭水化物 75.8 g 食塩 1.4 g 鉄 2.3 mg	エネルギー 488 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 70.1 g 食塩 1.8 g 鉄 1.9 mg
3時	牛乳 誕生日ケーキ	牛乳 スイスロール(バニラ)	牛乳 キャラメルプリン	牛乳 パンケーキ(メープルクリーム)	牛乳 チョコババロア	牛乳 メロンゼリー	牛乳 バウムクーヘン
	エネルギー 212 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 20.7 g 食塩 0.2 g 鉄 0.1 mg	エネルギー 195 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 20.6 g 食塩 0.3 g 鉄 0.0 mg	エネルギー 189 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 7.1 g 炭水化物 23.7 g 食塩 0.3 g 鉄 0.1 mg	エネルギー 221 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 22.6 g 食塩 0.4 g 鉄 0.1 mg	エネルギー 199 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 8.8 g 炭水化物 22.0 g 食塩 0.2 g 鉄 0.0 mg	エネルギー 204 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 23.8 g 食塩 0.2 g 鉄 0.0 mg	エネルギー 212 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩 0.3 g 鉄 0.0 mg
	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 49.5 g 炭水化物 217.2 g 食塩 6.9 g 鉄 8.5 mg	エネルギー 1549 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 44.8 g 炭水化物 239.2 g 食塩 6.5 g 鉄 8.5 mg	エネルギー 1536 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 44.3 g 炭水化物 233.0 g 食塩 6.6 g 鉄 9.0 mg	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 38.6 g 炭水化物 226.0 g 食塩 7.0 g 鉄 9.2 mg	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 47.6 g 炭水化物 224.5 g 食塩 7.1 g 鉄 8.4 mg	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 41.1 g 炭水化物 234.2 g 食塩 6.7 g 鉄 8.1 mg	エネルギー 1548 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 49.3 g 炭水化物 226.1 g 食塩 7.2 g 鉄 8.4 mg

<献立表>

2026/06/10

現場 : 千駄木の郷 (23325)

献立種類 : 常食(通常/A/B/C)

年月日 : 2026年7月19日(日) ~ 2026年7月25日(土)

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食	ごはん 味噌汁(玉葱・貝割れ) 厚焼き玉子 キャベツの桜海老和え ふりかけ(野菜)	ごはん 味噌汁(油揚げ・葱) 鰯の生姜煮 ほうれん草のゆかり和え かつば漬け	ごはん 味噌汁(南瓜・豆苗) 豆腐のきのご飯かけ もやしのサラダ 野沢菜漬け	ごはん 味噌汁(冬瓜・畑菜) 海老ふんわりしんじょ 春菊の青じそサラダ ふりかけ(瀬戸風味)	ごはん 味噌汁(椎茸・水菜) ミートボール カリフラワーのフレンチサラダ たいみそ	ごはん 味噌汁(とろろ昆布・葉大根) ジャーマンポテト うまい菜のマヨサラダ 赤しその実漬け	ごはん 味噌汁(玉葱・畑菜) 切干大根とさつま揚げの煮物 キャベツのピーナツ和え ふりかけ(たらこ)
	エネルギー 346 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.0 g 炭水化物 64.8 g 食塩 2.0 g 鉄 2.7 mg	エネルギー 340 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 4.9 g 炭水化物 61.1 g 食塩 2.1 g 鉄 3.2 mg	エネルギー 314 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 3.9 g 炭水化物 62.3 g 食塩 2.0 g 鉄 2.4 mg	エネルギー 358 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 7.2 g 炭水化物 63.6 g 食塩 2.5 g 鉄 2.4 mg	エネルギー 398 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 7.0 g 炭水化物 71.9 g 食塩 2.3 g 鉄 2.7 mg	エネルギー 364 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 8.8 g 炭水化物 65.3 g 食塩 2.5 g 鉄 3.4 mg	エネルギー 346 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 3.7 g 炭水化物 70.2 g 食塩 2.7 g 鉄 2.3 mg
昼食	ごはん 味噌汁(蕪・畑菜) 白身魚の山葵マヨネーズ焼き ピーマンの炒め物 トマトと枝豆のサラダ	キーマカレー コンソメスープ(セロリ・水菜) フライドポテト フルーツカクテル缶	ごはん 清し汁(小町麩・貝割れ) さわらの西京焼き うまい菜の煮物 大根の和風ナムル	ごはん 味噌汁(ねぎ・葉大根) とんかつ ひじきの煮物 青梗菜のツナサラダ	ごはん 味噌汁(玉子・にら) メバルの利休煮 蕪の炒め物 小松菜のポン酢和え	ごはん 味噌汁(なると・貝割れ) 鶏肉の塩麹焼き 炊き合わせ バナナ	ごはん 清し汁(おつゆ麩・豆苗) 鱈の香草パン粉焼き 茄子の味噌炒め 菜の花の辛子和え
	エネルギー 509 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 21.0 g 炭水化物 64.1 g 食塩 2.5 g 鉄 2.5 mg	エネルギー 557 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 18.0 g 炭水化物 82.8 g 食塩 2.8 g 鉄 3.0 mg	エネルギー 453 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 68.9 g 食塩 2.6 g 鉄 3.4 mg	エネルギー 536 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 19.6 g 炭水化物 75.9 g 食塩 2.8 g 鉄 3.0 mg	エネルギー 451 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 65.8 g 食塩 2.7 g 鉄 4.2 mg	エネルギー 527 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 15.0 g 炭水化物 75.5 g 食塩 2.8 g 鉄 2.9 mg	エネルギー 524 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 18.5 g 炭水化物 67.6 g 食塩 2.3 g 鉄 3.1 mg
夕食	ごはん 鶏肉と野菜のソース炒め さつま芋の黒糖煮 カリフラワーの和え物	ごはん フィッシュバーグ 茄子のソテー めかぶの和え物	ごはん 鶏肉のバジルソテー はんぺんのたらこ和え 三色豆	ごはん たらのみりん焼き ズッキーニの炒め物 ピーチフルーチェ	ごはん 豚肉の柚子胡椒炒め 里芋のオイスター煮 しろ菜のしらす和え	ごはん ホキのトマトソースかけ ブロッコリーの炒め物 もやしのサラダ	ごはん 豚肉のしぐれ煮 温泉玉子 人参と枝豆のサラダ
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 85.1 g 食塩 1.5 g 鉄 3.1 mg	エネルギー 482 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 20.5 g 炭水化物 66.1 g 食塩 1.9 g 鉄 2.6 mg	エネルギー 511 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 84.7 g 食塩 2.0 g 鉄 2.0 mg	エネルギー 437 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 64.7 g 食塩 1.5 g 鉄 2.2 mg	エネルギー 511 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.9 g 炭水化物 69.8 g 食塩 1.5 g 鉄 2.7 mg	エネルギー 426 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.4 g 炭水化物 58.8 g 食塩 1.6 g 鉄 2.3 mg	エネルギー 554 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 24.2 g 炭水化物 61.8 g 食塩 1.5 g 鉄 3.6 mg
3時	牛乳 人形焼	牛乳 いちごプリン	牛乳 レモンケーキ	牛乳 やわらかおかき(うす塩)	牛乳 水ようかん(白)	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 オレンジゼリー
	エネルギー 199 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 23.5 g 食塩 0.2 g 鉄 0.0 mg	エネルギー 202 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 20.2 g 食塩 0.3 g 鉄 5.0 mg	エネルギー 244 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 20.7 g 食塩 0.3 g 鉄 0.0 mg	エネルギー 165 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 9.7 g 炭水化物 12.8 g 食塩 0.3 g 鉄 0.0 mg	エネルギー 197 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 6.8 g 炭水化物 26.5 g 食塩 0.3 g 鉄 0.2 mg	エネルギー 240 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 7.5 g 炭水化物 34.6 g 食塩 0.7 g 鉄 0.0 mg	エネルギー 171 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 6.8 g 炭水化物 21.0 g 食塩 0.2 g 鉄 0.0 mg
	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 47.8 g 炭水化物 237.5 g 食塩 6.2 g 鉄 8.3 mg	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 52.7 g 炭水化物 230.2 g 食塩 7.1 g 鉄 13.8 mg	エネルギー 1522 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 40.1 g 炭水化物 236.6 g 食塩 6.9 g 鉄 7.8 mg	エネルギー 1496 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 48.7 g 炭水化物 217.0 g 食塩 7.1 g 鉄 7.6 mg	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 43.7 g 炭水化物 234.0 g 食塩 6.8 g 鉄 9.8 mg	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 43.7 g 炭水化物 234.2 g 食塩 7.6 g 鉄 8.6 mg	エネルギー 1595 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 53.2 g 炭水化物 220.6 g 食塩 6.7 g 鉄 9.0 mg

<献立表>

2026/06/10

現場 : 千駄木の郷 (23325)

献立種類 : 常食(通常/A/B/C)

年月日 : 2026年7月26日(日) ~ 2026年8月1日(土)

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1
朝食	ごはん 味噌汁(はんぺん・葱) 炒り豆腐 ほうれん草のサラダ 味ふき	ごはん 味噌汁(さつま芋・葱) 納豆 車麩の煮物 野沢菜漬け	ごはん 味噌汁(もやし・貝割れ) オムレツ しろ菜の旨塩サラダ ふりかけ(野菜)	ごはん 味噌汁(えのき・豆苗) ひじきと油揚げの煮付 菜の花の山葵和え たいみそ	ごはん 味噌汁(ねぎ・葉大根) 豆乳がんもの煮物 キャベツの塩麹和え ふりかけ(瀬戸風味)	ごはん 味噌汁(庄内麩・水菜) スクランブルエッグ いんげんの土佐和え 高菜漬け	
	エネルギー 349 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 6.6 g 炭水化物 62.5 g 食塩 2.3 g 鉄 3.0 mg	エネルギー 344 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 3.5 g 炭水化物 67.7 g 食塩 2.1 g 鉄 2.8 mg	エネルギー 321 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 3.9 g 炭水化物 62.0 g 食塩 2.3 g 鉄 2.9 mg	エネルギー 325 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 2.5 g 炭水化物 68.3 g 食塩 2.4 g 鉄 3.3 mg	エネルギー 346 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 6.5 g 炭水化物 62.9 g 食塩 2.1 g 鉄 2.6 mg	エネルギー 348 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 7.3 g 炭水化物 62.5 g 食塩 2.1 g 鉄 2.4 mg	
昼食	ごはん 中華スープ(冬瓜・葉大根) 八宝菜 ズッキーニの中華和え フルーツ杏仁	うなぎの三色丼 味噌汁(そうめん・オクラ) 冬瓜の炒り煮 胡瓜の和風サラダ	ピラフ コンソメスープ(蕪・畑菜) サラダステーキ きのこの青じそサラダ	ごはん 味噌汁(とろろ昆布・貝割れ) ホキの柚庵焼き じゃが芋のチーズ炒め ほうれん草のくすみ和え	ごはん 味噌汁(南瓜・畑菜) 豚肉のカレー炒め 竹輪の煮物 小松菜のフレンチサラダ	ごはん 清し汁(椎茸・若布) たらの天ぷら 白滝の甘醤油煮 うまい菜の酢の物	
	エネルギー 520 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 71.9 g 食塩 2.9 g 鉄 2.6 mg	エネルギー 546 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 21.9 g 炭水化物 69.7 g 食塩 2.6 g 鉄 3.3 mg	エネルギー 505 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 20.8 g 炭水化物 67.2 g 食塩 3.2 g 鉄 2.6 mg	エネルギー 455 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.0 g 炭水化物 73.7 g 食塩 2.8 g 鉄 3.1 mg	エネルギー 577 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 24.2 g 炭水化物 71.8 g 食塩 2.8 g 鉄 3.6 mg	エネルギー 470 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 77.5 g 食塩 2.2 g 鉄 3.3 mg	
夕食	ごはん ほっけの旨味干し 南瓜の煮物 小松菜の梅和え	ごはん 肉団子の和風餡かけ いんげんのピリ辛炒め 黄桃缶	ごはん 鱈の中華風酒蒸し ブロッコリーの中華煮 ごぼうサラダ	ごはん 豚肉の味噌煮 もやしの炒め物 アスパラのサラダ	ごはん 赤魚の煮付け ズッキーニのソテー 山芋のサラダ	ごはん 鶏肉とカリフラワーの中華炒め 茄子の揚げ浸し マスカットゼリー	
	エネルギー 423 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 67.4 g 食塩 2.0 g 鉄 3.4 mg	エネルギー 437 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 7.4 g 炭水化物 79.9 g 食塩 1.5 g 鉄 2.7 mg	エネルギー 507 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.7 g 炭水化物 64.9 g 食塩 1.4 g 鉄 2.9 mg	エネルギー 495 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 19.9 g 炭水化物 62.3 g 食塩 1.5 g 鉄 2.5 mg	エネルギー 407 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 65.1 g 食塩 1.5 g 鉄 2.2 mg	エネルギー 566 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 21.6 g 炭水化物 78.3 g 食塩 1.8 g 鉄 2.6 mg	
3時	牛乳 カステラ	牛乳 小麦まんじゅう	牛乳 やわらかおかき(きな粉)	牛乳 ほうじ茶プリン	牛乳 パニラムース	牛乳 プチチョコシュー	
	エネルギー 210 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 7.9 g 炭水化物 26.5 g 食塩 0.2 g 鉄 0.0 mg	エネルギー 194 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 6.9 g 炭水化物 25.4 g 食塩 0.3 g 鉄 0.0 mg	エネルギー 183 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 10.4 g 炭水化物 15.3 g 食塩 0.3 g 鉄 0.1 mg	エネルギー 213 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 28.1 g 食塩 0.3 g 鉄 0.0 mg	エネルギー 190 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 15.7 g 食塩 0.3 g 鉄 0.0 mg	エネルギー 173 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 14.2 g 食塩 0.3 g 鉄 0.1 mg	
	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 43.3 g 炭水化物 228.3 g 食塩 7.4 g 鉄 9.0 mg	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 39.7 g 炭水化物 242.7 g 食塩 6.5 g 鉄 8.8 mg	エネルギー 1516 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 53.8 g 炭水化物 209.4 g 食塩 7.2 g 鉄 8.5 mg	エネルギー 1488 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 40.0 g 炭水化物 232.4 g 食塩 7.0 g 鉄 8.9 mg	エネルギー 1520 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 50.1 g 炭水化物 215.5 g 食塩 6.7 g 鉄 8.4 mg	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 49.2 g 炭水化物 232.5 g 食塩 6.4 g 鉄 8.4 mg	