

<献立表>

2026/07/20

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	ごはん 味噌汁（はんぺん・みつば） 豆腐のきのこ餡かけ ほうれん草のサラダ 味ふき
	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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
	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） ホキの袖庵焼き じゃが芋のチーズ炒め ほうれん草のくるみ和え	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 白滝の甘醬油煮 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
昼食	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 547 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	11kcal ⁺ - 500 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 20.8 g 炭水化物 66.0 g 食塩 3.0 g 鉄 2.6 mg	11kcal ⁺ - 456 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物 74.2 g 食塩 2.8 g 鉄 3.1 mg	11kcal ⁺ - 576 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 24.2 g 炭水化物 71.7 g 食塩 2.8 g 鉄 3.6 mg	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 544 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 18.7 g 炭水化物 80.8 g 食塩 3.0 g 鉄 3.3 mg
	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 鯖の中華風酒蒸し 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	ごはん たら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
	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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
夕食	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 バニラムース	牛乳 プチチョコシュー	牛乳 黒糖まんじゅう
	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 212 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 26.5 g 食塩 0.3 g 鉄 0.2 mg
	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 1522 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	11kcal ⁺ - 1511 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 53.8 g 炭水化物 208.2 g 食塩 7.0 g 鉄 8.5 mg	11kcal ⁺ - 1489 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 40.0 g 炭水化物 232.9 g 食塩 7.0 g 鉄 8.9 mg	11kcal ⁺ - 1519 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 50.1 g 炭水化物 215.4 g 食塩 6.7 g 鉄 8.4 mg	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 1520 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 46.8 g 炭水化物 228.1 g 食塩 7.1 g 鉄 8.3 mg

<献立表>

2026/07/20

現場：千駄木の郷（23325）
献立種類：常食（通常／A／B／C）
年月日：2026年8月2日（日）～ 2026年8月8日（土）

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食	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	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）
	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 334 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 5.1 g 炭水化物 61.5 g 食塩 1.9 g 鉄 2.5 mg	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 325 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 3.1 g 炭水化物 66.7 g 食塩 2.1 g 鉄 2.5 mg
	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	ごはん 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（花麴・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	ゆかりごはん 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（小町麴・貝割れ） 豚肉とにらの炒め物 しろ菜のボン酢和え 白桃缶	ごはん 味噌汁（椎茸・水菜） 赤魚のマヨネーズ焼き 金平ごぼう 小松菜の塩昆布和え
昼食	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 488 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 9.3 g 炭水化物 84.6 g 食塩 2.4 g 鉄 3.2 mg	11kcal ⁺ - 461 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 74.7 g 食塩 2.8 g 鉄 3.5 mg	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 546 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 74.8 g 食塩 3.0 g 鉄 2.3 mg	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 481 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 16.3 g 炭水化物 67.4 g 食塩 2.4 g 鉄 3.6 mg
	ごはん 豚肉の梅香炒め 根菜の煮物 菜の花の旨塩サラダ	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	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 ハンバーグ カリフラワーのトマト煮 コールスローサラダ
	11kcal ⁺ - 516 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 18.8 g 炭水化物 70.8 g 食塩 1.7 g 鉄 3.0 mg	11kcal ⁺ - 447 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 7.2 g 炭水化物 78.3 g 食塩 1.5 g 鉄 2.1 mg	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 438 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 69.1 g 食塩 1.7 g 鉄 2.9 mg	11kcal ⁺ - 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	11kcal ⁺ - 490 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物 69.8 g 食塩 2.1 g 鉄 3.0 mg
夕食	牛乳 いちごババロア	牛乳 きなマンジェ	牛乳 スイスロール（コーヒー）	牛乳 やわらかおかき（えび）	牛乳 南瓜ババロア	牛乳 青りんごゼリー	牛乳 紅茶ケーキ
	11kcal ⁺ - 238 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 23.2 g 食塩 0.2 g 鉄 0.2 mg	11kcal ⁺ - 239 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 20.6 g 食塩 0.3 g 鉄 0.3 mg	11kcal ⁺ - 211 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 21.4 g 食塩 0.3 g 鉄 0.2 mg	11kcal ⁺ - 185 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 13.8 g 食塩 0.3 g 鉄 0.2 mg	11kcal ⁺ - 236 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 11.9 g 炭水化物 23.5 g 食塩 0.2 g 鉄 0.2 mg	11kcal ⁺ - 220 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 24.6 g 食塩 0.2 g 鉄 0.2 mg	11kcal ⁺ - 205 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 21.2 g 食塩 0.2 g 鉄 0.2 mg
	11kcal ⁺ - 1565 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 47.1 g 炭水化物 232.6 g 食塩 6.1 g 鉄 8.9 mg	11kcal ⁺ - 1537 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 38.1 g 炭水化物 247.6 g 食塩 7.0 g 鉄 8.8 mg	11kcal ⁺ - 1556 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 48.3 g 炭水化物 230.5 g 食塩 7.1 g 鉄 8.8 mg	11kcal ⁺ - 1538 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 56.2 g 炭水化物 209.0 g 食塩 7.1 g 鉄 7.9 mg	11kcal ⁺ - 1537 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 37.2 g 炭水化物 233.3 g 食塩 7.2 g 鉄 8.4 mg	11kcal ⁺ - 1610 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 51.9 g 炭水化物 227.1 g 食塩 6.7 g 鉄 9.2 mg	11kcal ⁺ - 1501 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 46.6 g 炭水化物 225.1 g 食塩 6.8 g 鉄 9.3 mg

現場：千駄木の郷（23325）
献立種類：常食(通常／A／B／C)
年月日：2026年8月9日（日）～ 2026年8月15日（土）

	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
朝食	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)	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
	11kcal - 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	11kcal - 364 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	11kcal - 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	11kcal - 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	11kcal - 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	11kcal - 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	11kcal - 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
	ちらし寿司 清し汁(蒲鉾・貝割れ) 鶏肉の照り焼き 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 コンソメﾌﾞ(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 パイン缶	ごはん 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	パン コンソメﾌﾞ(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
	11kcal - 460 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 10.1 g 炭水化物 73.7 g 食塩 3.2 g 鉄 2.8 mg	11kcal - 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	11kcal - 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	11kcal - 433 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 7.9 g 炭水化物 73.3 g 食塩 1.7 g 鉄 2.3 mg	11kcal - 461 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 67.8 g 食塩 2.3 g 鉄 2.6 mg	11kcal - 408 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 46.9 g 食塩 2.7 g 鉄 0.9 mg	11kcal - 536 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.1 g 炭水化物 79.9 g 食塩 2.4 g 鉄 3.4 mg
夕食	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	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
	11kcal - 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	11kcal - 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	11kcal - 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	11kcal - 527 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.2 g 炭水化物 72.4 g 食塩 2.0 g 鉄 2.7 mg	11kcal - 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	11kcal - 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	11kcal - 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

<献立表>

2026/07/20

3時	牛乳 誕生日ケーキ	牛乳 やわらかおかき(コンポタ)	牛乳 ぶどうゼリー	[共通料理] 牛乳 [A]吹雪まんじゅう [B]カスタードプリン [C]ホワイトミニー	牛乳 ピーチムース	牛乳 スイスロール(バニラ)	牛乳 キャラメルプリン
	1人1杯 - 244 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 19.3 g 食塩 0.2 g 鉄 0.4 mg	1人1杯 - 180 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 8.0 g 炭水化物 13.8 g 食塩 0.4 g 鉄 0.2 mg	1人1杯 - 219 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 24.5 g 食塩 0.2 g 鉄 0.2 mg	[A] 1人1杯 - 210 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 25.8 g 食塩 0.2 g 鉄 0.2 mg [B] 1人1杯 - 267 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 25.0 g 食塩 0.4 g 鉄 0.3 mg [C] 1人1杯 - 205 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 15.8 g 食塩 0.3 g 鉄 0.9 mg	1人1杯 - 197 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 9.2 g 炭水化物 21.1 g 食塩 0.4 g 鉄 0.2 mg	1人1杯 - 211 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 21.4 g 食塩 0.3 g 鉄 0.2 mg	1人1杯 - 205 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 8.3 g 炭水化物 24.5 g 食塩 0.3 g 鉄 0.3 mg
	1人1杯 - 1585 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 54.5 g 炭水化物 219.2 g 食塩 7.0 g 鉄 8.9 mg	1人1杯 - 1558 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 46.0 g 炭水化物 224.8 g 食塩 6.3 g 鉄 8.0 mg	1人1杯 - 1510 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 47.8 g 炭水化物 218.4 g 食塩 7.0 g 鉄 9.2 mg	[A] 1人1杯 - 1582 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 50.2 g 炭水化物 233.7 g 食塩 6.1 g 鉄 8.0 mg [B] 1人1杯 - 1639 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 56.1 g 炭水化物 232.9 g 食塩 6.3 g 鉄 8.1 mg [C] 1人1杯 - 1577 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 54.3 g 炭水化物 223.7 g 食塩 6.2 g 鉄 8.7 mg	1人1杯 - 1508 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 47.5 g 炭水化物 218.2 g 食塩 6.5 g 鉄 8.4 mg	1人1杯 - 1519 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 49.8 g 炭水化物 217.8 g 食塩 6.9 g 鉄 7.0 mg	1人1杯 - 1552 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 45.5 g 炭水化物 233.9 g 食塩 6.6 g 鉄 9.2 mg

<献立表>

2026/07/20

現場：千駄木の郷（23325）
献立種類：常食（通常／A／B／C）
年月日：2026年8月16日（日）～ 2026年8月22日（土）

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	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（花麴・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	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） 豆腐のきのこ餡かけ もやしのサラダ 野沢菜漬け
	1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	1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	1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	1エネルギー 326 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	1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	1エネルギー 344 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 5.5 g 炭水化物 61.5 g 食塩 2.0 g 鉄 3.1 mg	1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
	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	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（玉子・水菜） フライドポテト フルーツカクテル缶	ごはん 清し汁（小町麴・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
昼食	1エネルギー 464 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	1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	1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	1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	1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	1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	1エネルギー 454 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
	ごはん 豚玉丼 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 山芋の田楽 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	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
	1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	1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	1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	1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	1エネルギー 528 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 85.2 g 食塩 1.4 g 鉄 3.1 mg	1エネルギー 464 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 18.5 g 炭水化物 66.1 g 食塩 1.8 g 鉄 2.6 mg	1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
夕食	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	牛乳 人形焼	牛乳 いちごプリン	牛乳 レモンケーキ
	1エネルギー 237 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 23.4 g 食塩 0.4 g 鉄 0.3 mg	1エネルギー 217 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 10.1 g 炭水化物 22.9 g 食塩 0.2 g 鉄 0.2 mg	1エネルギー 220 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 24.6 g 食塩 0.2 g 鉄 0.2 mg	1エネルギー 228 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 22.1 g 食塩 0.3 g 鉄 0.2 mg	1エネルギー 215 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 9.3 g 炭水化物 24.3 g 食塩 0.2 g 鉄 0.2 mg	1エネルギー 223 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 21.2 g 食塩 0.3 g 鉄 5.3 mg	1エネルギー 260 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 21.5 g 食塩 0.3 g 鉄 0.2 mg
	1エネルギー 1519 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 39.8 g 炭水化物 226.8 g 食塩 7.0 g 鉄 9.4 mg	1エネルギー 1548 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 48.9 g 炭水化物 225.4 g 食塩 7.1 g 鉄 8.6 mg	1エネルギー 1545 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 42.3 g 炭水化物 235.0 g 食塩 6.7 g 鉄 8.3 mg	1エネルギー 1565 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 50.5 g 炭水化物 226.9 g 食塩 7.2 g 鉄 8.6 mg	1エネルギー 1598 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 49.0 g 炭水化物 238.4 g 食塩 6.1 g 鉄 8.5 mg	1エネルギー 1588 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 52.9 g 炭水化物 231.6 g 食塩 6.9 g 鉄 14.0 mg	1エネルギー 1539 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 41.3 g 炭水化物 237.4 g 食塩 6.9 g 鉄 8.0 mg

<献立表>

2026/07/20

現場：千駄木の郷（23325）
献立種類：常食(通常／A／B／C)
年月日：2026年8月23日（日）～ 2026年8月29日（土）

	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
朝食	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)	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 車麴の煮物 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)
	11.2 g 7.2 g 2.4 g	13.4 g 71.9 g 2.7 mg	8.1 g 65.3 g 3.4 mg	9.4 g 70.2 g 2.3 mg	11.9 g 62.5 g 3.0 mg	11.0 g 67.7 g 2.8 mg	11.1 g 62.0 g 2.9 mg
	354 kcal 蛋白質 脂質 食塩	398 kcal 蛋白質 脂質 食塩	364 kcal 蛋白質 脂質 食塩	346 kcal 蛋白質 脂質 食塩	349 kcal 蛋白質 脂質 食塩	344 kcal 蛋白質 脂質 食塩	321 kcal 蛋白質 脂質 食塩
昼食	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(おつゆ麴・豆苗) 鰯の香草パン粉焼き 茄子の味噌炒め 菜の花の辛子和え	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	ごはん 味噌汁(そうめん・オクラ) 白身魚の天ぷら 春菊の炒り煮 カリフラワーの和風サラダ	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
	16.9 g 76.0 g 3.0 mg	23.4 g 65.8 g 4.2 mg	22.6 g 75.8 g 2.7 mg	22.2 g 67.6 g 3.1 mg	19.0 g 72.0 g 2.6 mg	23.3 g 77.3 g 2.9 mg	14.7 g 66.0 g 2.6 mg
	536 kcal 蛋白質 脂質 食塩	452 kcal 蛋白質 脂質 食塩	505 kcal 蛋白質 脂質 食塩	524 kcal 蛋白質 脂質 食塩	521 kcal 蛋白質 脂質 食塩	582 kcal 蛋白質 脂質 食塩	500 kcal 蛋白質 脂質 食塩
夕食	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がけ 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	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 鯖の中華風酒蒸し ブロッコリーの中華煮 ごぼうサラダ
	19.6 g 64.8 g 2.2 mg	19.6 g 69.8 g 2.7 mg	21.3 g 58.8 g 2.3 mg	24.6 g 61.8 g 3.6 mg	19.1 g 67.4 g 3.4 mg	14.5 g 79.9 g 2.7 mg	22.6 g 64.9 g 2.9 mg
	439 kcal 蛋白質 脂質 食塩	511 kcal 蛋白質 脂質 食塩	426 kcal 蛋白質 脂質 食塩	554 kcal 蛋白質 脂質 食塩	423 kcal 蛋白質 脂質 食塩	437 kcal 蛋白質 脂質 食塩	507 kcal 蛋白質 脂質 食塩
3時	牛乳 やわらかおかき(うす塩)	牛乳 水ようかん(白)	牛乳 マロンババロア	牛乳 オレンジゼリー	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)
	7.2 g 13.6 g 0.2 mg	8.0 g 27.3 g 0.4 mg	8.6 g 20.5 g 0.2 mg	7.0 g 21.8 g 0.2 mg	8.7 g 27.3 g 0.2 mg	8.1 g 26.2 g 0.2 mg	7.9 g 16.1 g 0.3 mg
	181 kcal 蛋白質 脂質 食塩	213 kcal 蛋白質 脂質 食塩	206 kcal 蛋白質 脂質 食塩	187 kcal 蛋白質 脂質 食塩	226 kcal 蛋白質 脂質 食塩	210 kcal 蛋白質 脂質 食塩	199 kcal 蛋白質 脂質 食塩
	54.9 g 216.9 g 7.0 g	64.4 g 234.8 g 6.8 g	60.6 g 220.4 g 6.7 g	63.2 g 221.4 g 6.7 g	58.7 g 229.2 g 7.4 g	56.9 g 251.1 g 6.1 g	56.3 g 209.0 g 7.0 g
	1510 kcal 蛋白質 脂質 食塩	1574 kcal 蛋白質 脂質 食塩	1501 kcal 蛋白質 脂質 食塩	1611 kcal 蛋白質 脂質 食塩	1519 kcal 蛋白質 脂質 食塩	1573 kcal 蛋白質 脂質 食塩	1527 kcal 蛋白質 脂質 食塩
	54.9 g 216.9 g 7.0 g	64.4 g 234.8 g 6.8 g	60.6 g 220.4 g 6.7 g	63.2 g 221.4 g 6.7 g	58.7 g 229.2 g 7.4 g	56.9 g 251.1 g 6.1 g	56.3 g 209.0 g 7.0 g

<献立表>

2026/07/20

現場：千駄木の郷（23325）
献立種類：常食（通常／A／B／C）
年月日：2026年8月30日（日）～ 2026年9月5日（土）

	日 30	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食	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）					
	1人1日 [*] - 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	1人1日 [*] - 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					
昼食	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 ほうれん草のくるみ和え	わかめごはん 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					
	1人1日 [*] - 456 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物 74.2 g 食塩 2.8 g 鉄 3.1 mg	1人1日 [*] - 578 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 24.2 g 炭水化物 72.0 g 食塩 3.2 g 鉄 3.6 mg					
夕食	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					
	1人1日 [*] - 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	1人1日 [*] - 407 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 65.1 g 食塩 1.4 g 鉄 2.2 mg					
3時	牛乳 ほうじ茶プリン	牛乳 バニラムース					
	1人1日 [*] - 231 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 10.0 g 炭水化物 29.1 g 食塩 0.3 g 鉄 0.2 mg	1人1日 [*] - 206 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 16.5 g 食塩 0.3 g 鉄 0.2 mg					
	1人1日 [*] - 1507 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 41.4 g 炭水化物 233.9 g 食塩 7.0 g 鉄 9.1 mg	1人1日 [*] - 1537 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 51.3 g 炭水化物 216.5 g 食塩 7.0 g 鉄 8.6 mg					