

昼食	阿蘇の高菜と豚肉ごま炒め タイピーエン 豆酪（豆腐の味噌漬け） 阿蘇ミルク饅頭みるるん	里芋煮ころがし けんちん汁	しらたきの真砂和え ほうれん草お浸し ワカメスープ	キャベツスープ プリン	もやしのナムル ザーサイの中華スープ	豚肉の3色巻き 里芋田楽 松前漬け セリの清まし汁	刈り・明日葉の天ぷら 空豆とえびのかき揚げ ふきの青煮 ハマグリのおろし
夕食	ご飯 肉野菜炒め 大根の蟹あんかけ なめたけおろし オクラの清汁	ご飯 豚肉のピリ辛炒め きゅうりの生姜和え 白菜のクリーム煮 玉葱の味噌汁	ご飯 太刀魚の塩焼き 肉じゃが 黒豆 味噌汁（ユニット）	ご飯 鶏肉の照り焼き さつま芋の甘煮 蕪のしば漬け和え 呉汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 金平ゴボウ 春雨の酢の物 味噌汁（ユニット）	ご飯 赤魚の煮付け ポテトサラダ とまとときゅうりの二杯酢 せんべい汁	ご飯 鶏肉の香草焼き 春菊の柚子和え しらすおろし 味噌汁（ユニット）
	エネルギー 1321kcal 蛋白質 44.1g 脂質 44.9g 食塩 11.7g	エネルギー 1700kcal 蛋白質 60.4g 脂質 68.5g 食塩 10.8g	エネルギー 1269kcal 蛋白質 51.6g 脂質 19.3g 食塩 7g	エネルギー 1780kcal 蛋白質 69.5g 脂質 72.2g 食塩 9.7g	エネルギー 1242kcal 蛋白質 45.4g 脂質 34.9g 食塩 10.1g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 47.2g 脂質 36.8g 食塩 8.4g	エネルギー 1915kcal 蛋白質 66.6g 脂質 89.3g 食塩 10.6g
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯 魚河岸揚げの煮物 インゲンの生姜和え 玉葱の味噌汁	ご飯 スパムの炒め物 カリフラワーサラダ じゃが芋の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 ウインナー炒め スパゲッティサラダ なめこの味噌汁 ヤクルト	ご飯 生揚げ煮 キャベツのゆかり和え 豆腐の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 和風オムレツ 水菜のお浸し メカブの味噌汁	ご飯 竹輪と野菜の煮物 蕪の甘酢生姜和え 大根の味噌汁 ヤクルト	トースト ポトフ ピーマンソテー プレーンヨーグルト
昼食	あさりのピラフ ほうれん草のキッシュ 3種のレタスサラダ コンソメスープ いちご	ご飯 豚肉とごぼうのおろし煮 白菜浅漬け 伴ミスウ 卵スープ	ご飯 牛肉のすき焼き かぶと甘夏の酢の物 ピーマンの塩昆布炒め はんぺんの清汁	ご飯 鶏肉の甘酢あん チョレギレタス 胡瓜とらっきょうの酢の物 具たくさん味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜の白和え 山芋とおくらのサラダ お麩の清汁	ご飯 五目炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 若竹煮 卵豆腐と三つ葉のお吸い物	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 さつまいもサラダ 菊花お浸し アオサの清汁
夕食	ご飯 鰯の西京味噌焼き ふきの土佐煮 かぼちゃのサラダ 沢煮椀	ご飯 カマスの塩焼き 大根ツナの煮物 里芋田楽 清汁（ユニット）	ご飯 サワラのホイル焼き 筑前煮 青梗菜の炒め物 ワカメの味噌汁	ご飯 サバの文化干し 菜果なます マカロニあべかわ しじみの清汁	ご飯 白身魚の蒲焼き りんごのレーズン煮 野菜の煮物 味噌汁（ユニット）	ご飯 カレイの煮付け ほうれん草ごま和え カニ風味サラダ しめじの清汁	ご飯 にしんの生姜煮 きのこのおろしポン酢 ブロッコリーの辛子和え 味噌汁（ユニット）
	エネルギー 1222kcal 蛋白質 53g 脂質 35g 食塩 8g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 55.4g 脂質 53.7g 食塩 11g	エネルギー 1717kcal 蛋白質 56.5g 脂質 68.5g 食塩 8.6g	エネルギー 1313kcal 蛋白質 51.7g 脂質 35.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1295kcal 蛋白質 49.7g 脂質 25.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1232kcal 蛋白質 46.7g 脂質 14.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1318kcal 蛋白質 55.7g 脂質 37.6g 食塩 13.1g
	28	29	30				
朝食	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 白菜おかか和え ワカメの味噌汁	ご飯 玉葱とハムの炒め 人参しりしり じゃが芋の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 ムールサの塩焼き 春雨サラダ 南瓜の味噌汁				
昼食	山菜そば 温野菜のオーロラソース 空也蒸し	～昭和の日御膳～ お赤飯 刺身盛り合わせ 高野豆腐と野菜の含め煮 茄子の柚子風味 あさりの清汁	ナシゴレン トマトのヨーグルトサラダ アボカドのコンソメスープ マンゴーフルーツ				
夕食	ご飯 鱈のパン粉焼き がんもとさつま揚げの煮物 長芋千切りサラダ 沢煮椀	牛丼 蕪の田楽 はくさいの漬物 清汁（ユニット）	ご飯 かじき鮎の味噌焼き じゃがいものミルク煮 人参の白ごま和え ワカメスープ				
	エネルギー 1508kcal 蛋白質 59.9g 脂質 51.8g 食塩 12.2g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 49.1g 脂質 37.4g 食塩 11.8g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 55.3g 脂質 36.2g 食塩 4.9g				