

常A(A)

	令和06年05月01日(水)	令和06年05月02日(木)	令和06年05月03日(金)	令和06年05月04日(土)	令和06年05月05日(日)		
朝	食パン・ジャム ハムかつ お豆と野菜ダイスサラダ コーンスープ 牛乳 フルーツ	米飯 ミートボール(甘酢) ゴーヤーチャンプルー みそ汁 納豆	米飯 チキンのガーリック焼 ほうれんそうソテー みそ汁	揚げパン レーズンロール ウインナーオープン焼き 付け)サラダ菜 ポテトサラダ ミネストローネ フルーツ&ジュース	米飯 さけの塩焼 豚野菜の生姜焼き みそ汁		
	蛋白質 16.5 g	蛋白質 30.5 g	蛋白質 23.3 g	蛋白質 18.4 g	蛋白質 19.2 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 30.3 g	脂質 21.2 g	脂質 9.5 g	脂質 31.6 g	脂質 12.6 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 76.4 g	炭水化物 102.4 g	炭水化物 87.6 g	炭水化物 77.7 g	炭水化物 88.0 g	炭水化物 g	炭水化物 g
夕	十五穀米飯 きんめだいの炊き合わせ 切干大根の和え物 中身汁	牛丼 サラダ アーサ汁 フルーツ	クファージュシー 肉野菜沖繩そば ジーマミ豆腐	米飯 白身魚の竜田揚げ 付け)もやしソテー 白菜と豚肉の重ね煮 みそ汁	米飯 カツカレー 大根サラダ		
	蛋白質 33.3 g	蛋白質 34.2 g	蛋白質 33.8 g	蛋白質 23.1 g	蛋白質 22.2 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 22.2 g	脂質 15.2 g	脂質 16.5 g	脂質 8.7 g	脂質 16.9 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 93.7 g	炭水化物 112.9 g	炭水化物 112.0 g	炭水化物 96.5 g	炭水化物 121.3 g	炭水化物 g	炭水化物 g
合計	蛋白質 49.8 g	蛋白質 64.7 g	蛋白質 57.1 g	蛋白質 41.5 g	蛋白質 41.4 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 52.5 g	脂質 36.4 g	脂質 26.0 g	脂質 40.3 g	脂質 29.5 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 170.1 g	炭水化物 215.3 g	炭水化物 199.6 g	炭水化物 174.2 g	炭水化物 209.3 g	炭水化物 g	炭水化物 g

常A(A)

	令和06年05月06日(月)	令和06年05月07日(火)	令和06年05月08日(水)	令和06年05月09日(木)	令和06年05月10日(金)	令和06年05月11日(土)	令和06年05月12日(日)
朝	米飯 豚肉の照り焼き 人参しりしり みそ汁 納豆	フレンチトースト カレーコロッケ 付け)レタス 豆腐のコンソメスープ フルーツ&ジュース 牛乳	米飯 ほっけの塩麹焼き 里芋の五目煮 ヨーグルト みそ汁	米飯 鶏肉の照焼き 目玉焼き きんぴらレンコン とろろすまし汁	米飯 さんま蒲焼き スクランブルエッグ 付け)いんげんソテー みそ汁	ヘルシーオープンピザ クリームパン フレッシュサラダ メイグルト オニオンスープ フルーツ	米飯 魚のバター焼き ほうれん草の卵とじ なめこみそ汁
	蛋白質 30.5 g	蛋白質 9.3 g	蛋白質 25.1 g	蛋白質 24.0 g	蛋白質 22.3 g	蛋白質 14.3 g	蛋白質 24.2 g
	脂質 26.3 g	脂質 11.1 g	脂質 9.7 g	脂質 20.2 g	脂質 21.1 g	脂質 17.8 g	脂質 13.0 g
	炭水化物 92.8 g	炭水化物 52.6 g	炭水化物 100.0 g	炭水化物 93.9 g	炭水化物 83.5 g	炭水化物 70.2 g	炭水化物 90.3 g
夕	米飯 生姜肉だんご鍋風 かれいのホイル焼 マカロニサラダ フルーツ	米飯 鮭のピカタ焼き ニンニクの芽と豚肉の炒め カニカマサラダ みそ汁	パン たらこスパゲティー メンチカツ 花野菜のサラダ トマトと卵スープ	米飯 八宝菜 春巻&肉巻き かき玉汁 杏仁豆腐 マンゴーソース	米飯 手羽先のんにく揚げ クーブイリチー さつま芋と林檎サラダ ワカメスープ	ビビンバ丼 南瓜サラダ 中華スープ フルーツ	タコライス シーフードフライ 温野菜スープ ぜんざい
	蛋白質 30.0 g	蛋白質 30.2 g	蛋白質 28.5 g	蛋白質 34.7 g	蛋白質 26.7 g	蛋白質 34.4 g	蛋白質 38.6 g
	脂質 26.1 g	脂質 22.1 g	脂質 26.9 g	脂質 25.5 g	脂質 33.7 g	脂質 26.0 g	脂質 48.2 g
	炭水化物 120.9 g	炭水化物 104.8 g	炭水化物 120.0 g	炭水化物 124.6 g	炭水化物 102.8 g	炭水化物 103.8 g	炭水化物 139.6 g
合計	蛋白質 60.5 g	蛋白質 39.5 g	蛋白質 53.6 g	蛋白質 58.7 g	蛋白質 49.0 g	蛋白質 48.7 g	蛋白質 62.8 g
	脂質 52.4 g	脂質 33.2 g	脂質 36.6 g	脂質 45.7 g	脂質 54.8 g	脂質 43.8 g	脂質 61.2 g
	炭水化物 213.7 g	炭水化物 157.4 g	炭水化物 220.0 g	炭水化物 218.5 g	炭水化物 186.3 g	炭水化物 174.0 g	炭水化物 229.9 g

常A(A)

	令和06年05月13日(月)	令和06年05月14日(火)	令和06年05月15日(水)	令和06年05月16日(木)	令和06年05月17日(金)	令和06年05月18日(土)	令和06年05月19日(日)
朝	米飯 魚のマヨネ焼き 挽肉とレンコンの炒めもの アーサのみそ汁	米飯 牛肉コロッケ 白菜と豆腐の煮込み 納豆 みそ汁	食パン・ジャム 目玉焼 ポークビーンズ クラムチャウダー ヨーグルト フルーツ	米飯 チキンの香味焼き おからイリチー みそ汁 フルーツ	米飯 ビッグ肉団子の甘酢煮 チンゲン菜ソテー あさりみそ汁 フルーツ	米飯 あじフライ ちんげん菜のベーコン炒め 納豆 みそ汁	米飯 ポーク&たまご キャベツのツナ炒め ゆし豆腐汁 しそ昆布
	蛋白質 210 g	蛋白質 18.4 g	蛋白質 22.5 g	蛋白質 23.3 g	蛋白質 20.2 g	蛋白質 25.0 g	蛋白質 25.7 g
	脂質 12.1 g	脂質 16.9 g	脂質 25.5 g	脂質 9.6 g	脂質 15.0 g	脂質 23.6 g	脂質 29.3 g
	炭水化物 92.1 g	炭水化物 109.7 g	炭水化物 61.4 g	炭水化物 101.5 g	炭水化物 105.6 g	炭水化物 97.5 g	炭水化物 89.3 g
夕	米飯 塩からあげ 付け)キャベツ いかと小松菜のナムル はるさめスープ	おにぎり 長崎ちゃんぽん 水餃子 桃まんじゅう	米飯 豚汁 鯖の塩焼き 茶碗蒸し スパサラダ	米飯 魚のトマトソース煮 サラダロールフライ フレッシュサラダ コンソメスープ フルーツ	カレーライス 漬物 卵サラダ デザート	米飯 酢豚 小籠包 春雨サラダ スープ	バターロール ポテトグラタン サラダ かぶのコンソメスープ
	蛋白質 40.5 g	蛋白質 30.4 g	蛋白質 33.8 g	蛋白質 23.0 g	蛋白質 26.1 g	蛋白質 24.2 g	蛋白質 21.8 g
	脂質 20.9 g	脂質 14.1 g	脂質 28.1 g	脂質 21.9 g	脂質 29.6 g	脂質 34.8 g	脂質 16.3 g
	炭水化物 95.3 g	炭水化物 137.2 g	炭水化物 98.9 g	炭水化物 112.9 g	炭水化物 126.9 g	炭水化物 111.6 g	炭水化物 70.0 g
合計	蛋白質 615 g	蛋白質 48.8 g	蛋白質 56.3 g	蛋白質 46.3 g	蛋白質 46.3 g	蛋白質 49.2 g	蛋白質 47.5 g
	脂質 33.0 g	脂質 31.0 g	脂質 53.6 g	脂質 31.5 g	脂質 44.6 g	脂質 58.4 g	脂質 45.6 g
	炭水化物 187.4 g	炭水化物 246.9 g	炭水化物 160.3 g	炭水化物 214.4 g	炭水化物 232.5 g	炭水化物 209.1 g	炭水化物 159.3 g

常A(A)

	令和06年05月20日(月)	令和06年05月21日(火)	令和06年05月22日(水)	令和06年05月23日(木)	令和06年05月24日(金)	令和06年05月25日(土)	令和06年05月26日(日)
朝	米飯 大根の挽肉あんかけ だし巻き卵 オクラのおかか和え ふりかけ そうめん汁 フルーツ	米飯 鶏肉の照焼き 野菜炒め 納豆 みそ汁	胚芽パン・メロンパン スペイン風オムレツ 花野菜のサラダ コーンスープ フルーツ	米飯 サーモンマスタード焼 ゴーヤーチャンプルー* みそ汁	米飯 梅肉チキンの大葉フライ ツナキャベツのソテー みそ汁 納豆	米飯 さわらの西京焼き フーチャンプル みそ汁 しそ昆布	バーガーパン 白身魚フライ 付け)キャベツ コソメスープ(セロリ・ベーコン・タマネ ヨーグルト フルーツジュース
	蛋白質 16.8 g 脂質 7.9 g 炭水化物 101.9 g	蛋白質 28.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 93.6 g	蛋白質 17.3 g 脂質 21.0 g 炭水化物 69.9 g	蛋白質 23.2 g 脂質 21.4 g 炭水化物 87.7 g	蛋白質 23.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 103.1 g	蛋白質 25.8 g 脂質 17.1 g 炭水化物 93.1 g	蛋白質 14.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 59.2 g
夕	サイコロステーキ丼 ワカメスープ キムチ フルーツ	オムライス パパイヤサラダ 根菜ジンジャースープ ヨーグルト和え	米飯 鯖の立田揚げ 煮つけ(三枚肉・冬瓜・菜の花) ゆし豆腐汁(みそ)	親子丼 冷奴 アーサ汁 漬け物	ハヤシライス 根菜サラダ デザート	米飯 手ごねハンバーグ 大根サラダ ミネストローネ シークアサーゼリー	レタス巻き ざるそば つゆ 鶏の天ぷら もずくかき揚げ
	蛋白質 22.1 g 脂質 36.4 g 炭水化物 105.5 g	蛋白質 23.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 103.9 g	蛋白質 32.4 g 脂質 39.2 g 炭水化物 94.4 g	蛋白質 28.4 g 脂質 20.8 g 炭水化物 91.7 g	蛋白質 24.2 g 脂質 24.3 g 炭水化物 81.1 g	蛋白質 31.5 g 脂質 26.5 g 炭水化物 121.1 g	蛋白質 32.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 125.4 g
合計	蛋白質 38.9 g 脂質 44.3 g 炭水化物 207.4 g	蛋白質 51.7 g 脂質 30.4 g 炭水化物 197.5 g	蛋白質 49.7 g 脂質 60.2 g 炭水化物 164.3 g	蛋白質 51.6 g 脂質 42.2 g 炭水化物 179.4 g	蛋白質 48.1 g 脂質 36.4 g 炭水化物 184.2 g	蛋白質 57.3 g 脂質 43.6 g 炭水化物 214.2 g	蛋白質 46.9 g 脂質 29.5 g 炭水化物 184.6 g

常A(A)

	令和06年05月27日(月)	令和06年05月28日(火)	令和06年05月29日(水)	令和06年05月30日(木)	令和06年05月31日(金)		
朝	米飯 さばの照り焼き ナスと豚肉の旨煮 みそ汁 ふりかけ	米飯 グリルチキン 付け)レタス アスパラソテー みそ汁	米飯 鮭の塩焼き スクランブルエッグ いんげんのごま和え 納豆 みそ汁	ピザパン 野菜サラダ パンプキンスープ フルーツジュース	米飯 サワラのタルタル焼き ブロッコリーソテー 油みそ みそ汁		
	蛋白質 22.8 g	蛋白質 18.7 g	蛋白質 28.6 g	蛋白質 14.6 g	蛋白質 24.6 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 17.2 g	脂質 8.1 g	脂質 22.6 g	脂質 17.5 g	脂質 22.7 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 89.5 g	炭水化物 89.5 g	炭水化物 59.2 g	炭水化物 64.1 g	炭水化物 92.8 g	炭水化物 g	炭水化物 g
夕	米飯 あさり入りみそ汁 とんかつ 付け)千切りキャベツ 切干大根の炒め煮 フルーツ	坦々麺 焼きぎょうざ ひじきと蒸し鶏のサラダ ★マンゴープリン	米飯 ロールキャベツのポトフ チキンナゲット 海草サラダ フルーツ	麦ご飯 すき焼き 温泉卵 ポテトサラダ アーサ汁	米飯 ワントンスープ チンジャオロース シューマイ カリフラワーの甘酢漬け		
	蛋白質 28.2 g	蛋白質 32.6 g	蛋白質 23.7 g	蛋白質 39.7 g	蛋白質 30.6 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 16.0 g	脂質 27.8 g	脂質 19.4 g	脂質 25.7 g	脂質 31.9 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 121.0 g	炭水化物 105.1 g	炭水化物 93.7 g	炭水化物 105.3 g	炭水化物 107.8 g	炭水化物 g	炭水化物 g
合計	蛋白質 510 g	蛋白質 513 g	蛋白質 523 g	蛋白質 543 g	蛋白質 552 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 33.2 g	脂質 35.9 g	脂質 42.0 g	脂質 43.2 g	脂質 54.6 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 210.5 g	炭水化物 194.6 g	炭水化物 152.9 g	炭水化物 169.4 g	炭水化物 200.6 g	炭水化物 g	炭水化物 g