

常A(A)

|    |  | 令和06年06月01日(土)   |   | 令和06年06月02日(日) |       |   |      |  |   |      |  |   |      |  |   |
|----|--|--|---|----------------|-------|---|------|--|---|------|--|---|------|--|---|
| 朝  | 米飯<br>タンドリーチキン<br>ほうれん草ソテー<br>味のり<br>みそ汁 | バーガーパン<br>煮込みハンバーグ<br>フライドポテト<br>牛乳or豆乳<br>ジュリアンヌスープ<br>フルーツ |   |                |       |   |      |  |   |      |  |   |      |  |   |
|    | 蛋白質                                      | 217  | g | 蛋白質            | 15.2  | g | 蛋白質  |  | g | 蛋白質  |  | g | 蛋白質  |  | g |
|    | 脂質                                       | 15.7   | g | 脂質             | 25.1  | g | 脂質   |  | g | 脂質   |  | g | 脂質   |  | g |
|    | 炭水化物                                     | 84.0   | g | 炭水化物           | 85.1  | g | 炭水化物 |  | g | 炭水化物 |  | g | 炭水化物 |  | g |
| 夕  | いなり寿司<br>肉うどん<br>野菜かきあげ<br>フルーツ          | 麦ご飯<br>かれいの煮付け<br>ささみチーズフライ<br>卵サラダ<br>チム汁                   |   |                |       |   |      |  |   |      |  |   |      |  |   |
|    | 蛋白質                                      | 23.8   | g | 蛋白質            | 38.4  | g | 蛋白質  |  | g | 蛋白質  |  | g | 蛋白質  |  | g |
|    | 脂質                                       | 18.4   | g | 脂質             | 14.4  | g | 脂質   |  | g | 脂質   |  | g | 脂質   |  | g |
|    | 炭水化物                                     | 114.8  | g | 炭水化物           | 105.8 | g | 炭水化物 |  | g | 炭水化物 |  | g | 炭水化物 |  | g |
| 合計 | 蛋白質                                      | 45.5   | g | 蛋白質            | 53.6  | g | 蛋白質  |  | g | 蛋白質  |  | g | 蛋白質  |  | g |
|    | 脂質                                       | 34.1   | g | 脂質             | 39.5  | g | 脂質   |  | g | 脂質   |  | g | 脂質   |  | g |
|    | 炭水化物                                     | 198.8  | g | 炭水化物           | 190.9 | g | 炭水化物 |  | g | 炭水化物 |  | g | 炭水化物 |  | g |

## 常A(A)

|    | 令和06年06月03日(月)                       | 令和06年06月04日(火)                  | 令和06年06月05日(水)                                     | 令和06年06月06日(木)   | 令和06年06月07日(金)                               | 令和06年06月08日(土)                                 | 令和06年06月09日(日)   |
|----|--------------------------------------|---------------------------------|--|--|--|--|--|
| 朝  | 米飯<br>ししゃも<br>パパイヤリチー<br>目玉焼き<br>みそ汁 | 三色丼<br>ゆし豆腐汁<br>ヨーグルト和え         | 米飯<br>チキンのガーリック焼<br>野菜炒め<br>みそ汁                    | ドッグパン&クリームパン<br>ウインナーオープン焼き<br>付け)レタス<br>カレーコロッケ<br>豆乳コーンスープ<br>フルーツ<br>牛乳or豆乳 | 米飯<br>さばの味噌煮<br>だし巻き卵<br>菜の花ソテー<br>みそ汁       | 鮭の塩焼き<br>付け)ブロッコリー<br>きんぴらごぼう<br>みそ汁           | 食パン・ジャム<br>ハム・チーズ<br>スクランブルエッグ<br>レタス・キュウリ<br>キャロットクリームスープ<br>牛乳or豆乳<br>フルーツ |
|    | 蛋白質 20.9 g                           | 蛋白質 21.6 g                      | 蛋白質 21.8 g   | 蛋白質 16.9 g   | 蛋白質 21.6 g                                   | 蛋白質 12.3 g                                     | 蛋白質 22.0 g   |
|    | 脂質 17.6 g                            | 脂質 22.8 g                       | 脂質 19.0 g  | 脂質 24.5 g  | 脂質 19.1 g                                    | 脂質 6.9 g                                       | 脂質 26.9 g  |
|    | 炭水化物 91.9 g                          | 炭水化物 66.2 g                     | 炭水化物 88.3 g  | 炭水化物 78.7 g  | 炭水化物 90.1 g                                  | 炭水化物 12.7 g                                    | 炭水化物 72.4 g  |
| 夕  | 焼きそば<br>お好み焼き風卵焼き<br>えびフライ<br>サラダ    | 米飯<br>酢豚<br>小籠包<br>春雨サラダ<br>スープ | 米飯<br>豚肉の生姜焼き<br>わかさぎの天ぷら<br>サラダ<br>南瓜の煮物<br>アースー汁 | 米飯<br>ソーキ汁<br>マグロカツ<br>人参とワカメのナムル<br>フルーツ                                      | 米飯<br>チキン南蛮<br>ジャーマンポテト<br>ちくわと胡瓜の和え物<br>スープ | スパゲティミートソース<br>かにコロッケ<br>南瓜とセロリのスープ<br>コーヒーゼリー | 米飯<br>肉じゃが<br>もずく酢<br>そうめん汁<br>フルーツ  |
|    | 蛋白質 35.9 g                           | 蛋白質 24.2 g                      | 蛋白質 33.8 g   | 蛋白質 33.5 g   | 蛋白質 27.3 g                                   | 蛋白質 24.0 g                                     | 蛋白質 27.0 g   |
|    | 脂質 24.3 g                            | 脂質 34.8 g                       | 脂質 32.6 g  | 脂質 23.0 g  | 脂質 17.3 g                                    | 脂質 21.3 g                                      | 脂質 9.6 g   |
|    | 炭水化物 104.8 g                         | 炭水化物 111.6 g                    | 炭水化物 100.6 g                                       | 炭水化物 108.1 g   | 炭水化物 107.7 g                                 | 炭水化物 128.5 g                                   | 炭水化物 128.8 g   |
| 合計 | 蛋白質 56.8 g                           | 蛋白質 45.8 g                      | 蛋白質 55.6 g   | 蛋白質 50.4 g   | 蛋白質 48.9 g                                   | 蛋白質 36.3 g                                     | 蛋白質 49.0 g   |
|    | 脂質 41.9 g                            | 脂質 57.6 g                       | 脂質 51.6 g  | 脂質 47.5 g  | 脂質 36.4 g                                    | 脂質 28.2 g                                      | 脂質 36.5 g  |
|    | 炭水化物 196.7 g                         | 炭水化物 177.8 g                    | 炭水化物 188.9 g                                       | 炭水化物 186.8 g   | 炭水化物 197.8 g                                 | 炭水化物 141.2 g                                   | 炭水化物 201.2 g   |

## 常A(A)

|    | 令和06年06月10日(月)  | 令和06年06月11日(火)                     | 令和06年06月12日(水)   | 令和06年06月13日(木)                              | 令和06年06月14日(金)                       | 令和06年06月15日(土)  | 令和06年06月16日(日)                 |
|----|---|------------------------------------|--|---|--------------------------------------|---|--------------------------------|
| 朝  | 米飯<br>豆腐チャンプルー*<br>さんまの塩焼き<br>みそ汁                                 | 米飯<br>ベーコンエッグ<br>チンゲン菜のツナ炒め<br>みそ汁 | 食パン・ジャム<br>ハムかつ<br>お豆と野菜ダイスサラダ<br>コーンスープ<br>牛乳<br>フルーツ | 米飯<br>ミートボール(甘酢)<br>ゴーヤーチャンプルー<br>みそ汁<br>納豆 | 米飯<br>チキンのガーリック焼<br>ほうれんそうソテー<br>みそ汁 | 揚げパン<br>レーズンロール<br>ウインナーオープン焼き<br>付け)サラダ菜<br>ポテトサラダ<br>ミネストローネ<br>フルーツ&ジュース | 米飯<br>さけの塩焼<br>豚野菜の生姜焼き<br>みそ汁 |
|    | 蛋白質 24.0 g  | 蛋白質 23.0 g                         | 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                     |
|    | 脂質 16.3 g   | 脂質 27.9 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                      |
|    | 炭水化物 86.7 g   | 炭水化物 86.7 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                    |
| 夕  | 米飯<br>煮込みハンバーグ<br>付け)いんげんソテー<br>フレッシュサラダ<br>きんぴらごぼう<br>豆腐のコンソメスープ | 米飯<br>麻婆豆腐<br>飲茶<br>大学芋<br>スープ     | 十五穀米飯<br>きんめだいの炊き合わせ<br>切干大根の和え物<br>中身汁                | 牛丼<br>サラダ<br>アーサ汁<br>フルーツ                   | クファジュージー<br>肉野菜沖繩そば<br>ジーマ豆腐         | 米飯<br>白身魚の竜田揚げ<br>付け)もやしソテー<br>スパサラダ<br>白菜と豚肉の重ね煮<br>みそ汁                    | 米飯<br>カツカレー<br>大根サラダ           |
|    | 蛋白質 21.5 g  | 蛋白質 24.1 g                         | 蛋白質 33.3 g   | 蛋白質 34.2 g                                  | 蛋白質 33.8 g                           | 蛋白質 26.5 g  | 蛋白質 22.2 g                     |
|    | 脂質 18.2 g   | 脂質 30.0 g                          | 脂質 22.2 g  | 脂質 15.2 g                                   | 脂質 16.5 g                            | 脂質 17.9 g   | 脂質 16.9 g                      |
|    | 炭水化物 116.3 g  | 炭水化物 124.5 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 105.1 g  | 炭水化物 121.3 g                   |
| 合計 | 蛋白質 45.5 g  | 蛋白質 47.1 g                         | 蛋白質 49.8 g   | 蛋白質 64.7 g                                  | 蛋白質 57.1 g                           | 蛋白質 44.9 g  | 蛋白質 41.4 g                     |
|    | 脂質 34.5 g   | 脂質 57.9 g                          | 脂質 52.5 g  | 脂質 36.4 g                                   | 脂質 26.0 g                            | 脂質 49.5 g   | 脂質 29.5 g                      |
|    | 炭水化物 203.0 g  | 炭水化物 211.2 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 182.8 g  | 炭水化物 209.3 g                   |

## 常A(A)

|    | 令和06年06月17日(月)                                | 令和06年06月18日(火)   | 令和06年06月19日(水)                                 | 令和06年06月20日(木)                              | 令和06年06月21日(金)                                       | 令和06年06月22日(土)   | 令和06年06月23日(日)                          |
|----|---|--|--|---|--|--|---|
| 朝  | 米飯<br>豚肉の照り焼き<br>人参しりしり<br>みそ汁<br>納豆          | フレンチトースト<br>カレーコロッケ<br>付け)レタス<br>豆腐のコンソメスープ<br>フルーツ&ジュース<br>牛乳 | 米飯<br>ほっけの塩麹焼き<br>里芋の五目煮<br>ヨーグルト<br>みそ汁       | 米飯<br>鶏肉の照焼き<br>目玉焼き<br>きんぴらレンコン<br>とろろすまし汁 | 米飯<br>さんま蒲焼き<br>スクランブルエッグ<br>付け)いんげんソテー<br>みそ汁       | ヘルシーオープンピザ<br>クリームパン<br>フレッシュサラダ<br>メイグルト<br>オニオンスープ<br>フルーツ | 米飯<br>魚のバター焼き<br>ほうれん草の卵とじ<br>なめこみそ汁    |
|    | 蛋白質 30.5 g<br>脂質 26.3 g<br>炭水化物 92.8 g        | 蛋白質 9.3 g<br>脂質 11.1 g<br>炭水化物 52.6 g                          | 蛋白質 25.1 g<br>脂質 9.7 g<br>炭水化物 100.0 g         | 蛋白質 24.0 g<br>脂質 20.2 g<br>炭水化物 93.9 g      | 蛋白質 22.3 g<br>脂質 21.1 g<br>炭水化物 83.5 g               | 蛋白質 14.3 g<br>脂質 17.8 g<br>炭水化物 70.2 g                       | 蛋白質 24.2 g<br>脂質 13.0 g<br>炭水化物 90.3 g  |
| 夕  | 米飯<br>生姜肉だんご鍋風<br>かれいのホイル焼<br>マカロニサラダ<br>フルーツ | 米飯<br>鮭のピカタ焼き<br>ニンニクの芽と豚肉の炒め<br>カニカマサラダ<br>みそ汁                | パン<br>たらこスパゲティ<br>メンチカツ<br>花野菜のサラダ<br>トマトと卵スープ | 米飯<br>八宝菜<br>春巻&肉巻き<br>かき玉汁<br>杏仁豆腐 マンゴーソース | 米飯<br>手羽先のんにんにく揚げ<br>クーブイリチー<br>さつま芋と林檎サラダ<br>ワカメスープ | ビビンバ丼<br>南瓜サラダ<br>中華スープ<br>フルーツ                              | タコライス<br>シーフードフライ<br>温野菜スープ<br>ぜんざい     |
|    | 蛋白質 30.0 g<br>脂質 26.1 g<br>炭水化物 120.9 g       | 蛋白質 30.2 g<br>脂質 22.1 g<br>炭水化物 104.8 g                        | 蛋白質 28.5 g<br>脂質 26.9 g<br>炭水化物 120.0 g        | 蛋白質 34.7 g<br>脂質 25.5 g<br>炭水化物 124.6 g     | 蛋白質 26.7 g<br>脂質 33.7 g<br>炭水化物 102.8 g              | 蛋白質 34.4 g<br>脂質 26.0 g<br>炭水化物 103.8 g                      | 蛋白質 38.6 g<br>脂質 48.2 g<br>炭水化物 139.6 g |
| 合計 | 蛋白質 60.5 g<br>脂質 52.4 g<br>炭水化物 213.7 g       | 蛋白質 39.5 g<br>脂質 33.2 g<br>炭水化物 157.4 g                        | 蛋白質 53.6 g<br>脂質 36.6 g<br>炭水化物 220.0 g        | 蛋白質 58.7 g<br>脂質 45.7 g<br>炭水化物 218.5 g     | 蛋白質 49.0 g<br>脂質 54.8 g<br>炭水化物 186.3 g              | 蛋白質 48.7 g<br>脂質 43.8 g<br>炭水化物 174.0 g                      | 蛋白質 62.8 g<br>脂質 61.2 g<br>炭水化物 229.9 g |

## 常A(A)

|    | 令和06年06月24日(月)                                  | 令和06年06月25日(火)                          | 令和06年06月26日(水)   | 令和06年06月27日(木)  | 令和06年06月28日(金)                                 | 令和06年06月29日(土)                           | 令和06年06月30日(日)                              |
|----|---|---|--|---|--|--|---|
| 朝  | 米飯<br>魚のマヨネ焼き<br>挽肉とレンコンの炒めもの<br>アーサのみそ汁        | 米飯<br>牛肉コロッケ<br>白菜と豆腐の煮込み<br>納豆<br>みそ汁  | 食パン・ジャム<br>目玉焼<br>ポークビーンズ<br>クラムチャウダー<br>ヨーグルト<br>フルーツ | 米飯<br>チキンの香味焼き<br>おからイリチー<br>みそ汁<br>フルーツ                    | 米飯<br>ビッグ肉団子の甘酢煮<br>チンゲン菜ソテー<br>あさりみそ汁<br>フルーツ | 米飯<br>あじフライ<br>ちんげん菜のベーコン炒め<br>納豆<br>みそ汁 | 米飯<br>ポーク&たまご<br>キャベツのツナ炒め<br>ゆし豆腐汁<br>しそ昆布 |
|    | 蛋白質 210 g<br>脂質 12.1 g<br>炭水化物 92.1 g           | 蛋白質 18.4 g<br>脂質 16.9 g<br>炭水化物 109.7 g | 蛋白質 22.5 g<br>脂質 25.5 g<br>炭水化物 61.4 g                 | 蛋白質 23.3 g<br>脂質 9.6 g<br>炭水化物 101.5 g                      | 蛋白質 20.2 g<br>脂質 15.0 g<br>炭水化物 105.6 g        | 蛋白質 25.0 g<br>脂質 23.6 g<br>炭水化物 97.5 g   | 蛋白質 25.7 g<br>脂質 29.3 g<br>炭水化物 89.3 g      |
| 夕  | 米飯<br>塩からあげ<br>付け)キャベツ<br>いかと小松菜のナムル<br>はるさめスープ | 冷やし中華<br>水餃子<br>桃まんじゅう                  | 米飯<br>豚汁<br>鯖の塩焼き<br>茶碗蒸し<br>スパサラダ                     | 米飯<br>魚のトマトソース煮<br>サラダロールフライ<br>フレッシュサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ | カレーライス<br>漬物<br>卵サラダ<br>デザート                   | 米飯<br>酢豚<br>小籠包<br>春雨サラダ<br>スープ          | バターロール<br>ポテトグラタン<br>サラダ<br>かぶのコンソメスープ      |
|    | 蛋白質 40.5 g<br>脂質 20.9 g<br>炭水化物 95.3 g          | 蛋白質 23.2 g<br>脂質 14.3 g<br>炭水化物 97.0 g  | 蛋白質 33.8 g<br>脂質 28.1 g<br>炭水化物 98.9 g                 | 蛋白質 23.0 g<br>脂質 21.9 g<br>炭水化物 112.9 g                     | 蛋白質 26.1 g<br>脂質 29.6 g<br>炭水化物 126.9 g        | 蛋白質 24.2 g<br>脂質 34.8 g<br>炭水化物 111.6 g  | 蛋白質 21.8 g<br>脂質 16.3 g<br>炭水化物 70.0 g      |
| 合計 | 蛋白質 615 g<br>脂質 33.0 g<br>炭水化物 187.4 g          | 蛋白質 416 g<br>脂質 31.2 g<br>炭水化物 206.7 g  | 蛋白質 56.3 g<br>脂質 53.6 g<br>炭水化物 160.3 g                | 蛋白質 46.3 g<br>脂質 31.5 g<br>炭水化物 214.4 g                     | 蛋白質 46.3 g<br>脂質 44.6 g<br>炭水化物 232.5 g        | 蛋白質 49.2 g<br>脂質 58.4 g<br>炭水化物 209.1 g  | 蛋白質 47.5 g<br>脂質 45.6 g<br>炭水化物 159.3 g     |