

## 常A(A)

	令和06年07月01日(月)	令和06年07月02日(火)	令和06年07月03日(水)	令和06年07月04日(木)	令和06年07月05日(金)	令和06年07月06日(土)	令和06年07月07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 コンソメスープ(セロリ・ベーコン・タマネギ) ヨーグルト フルーツジュース
	蛋白質 16.8 g	蛋白質 28.1 g	蛋白質 17.3 g	蛋白質 23.2 g	蛋白質 23.9 g	蛋白質 25.8 g	蛋白質 14.5 g
	脂質 7.9 g	脂質 14.7 g	脂質 21.0 g	脂質 21.4 g	脂質 12.1 g	脂質 17.1 g	脂質 13.9 g
	炭水化物 101.9 g	炭水化物 93.6 g	炭水化物 69.9 g	炭水化物 87.7 g	炭水化物 103.1 g	炭水化物 93.1 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 セタソーメン つゆ ささみの天ぷら お楽しみケーキ
	蛋白質 22.1 g	蛋白質 23.6 g	蛋白質 33.0 g	蛋白質 28.4 g	蛋白質 24.2 g	蛋白質 31.5 g	蛋白質 27.8 g
	脂質 36.4 g	脂質 15.7 g	脂質 39.5 g	脂質 20.8 g	脂質 24.3 g	脂質 26.5 g	脂質 18.6 g
	炭水化物 105.5 g	炭水化物 103.9 g	炭水化物 94.9 g	炭水化物 91.7 g	炭水化物 81.1 g	炭水化物 121.1 g	炭水化物 139.5 g
合計	蛋白質 38.9 g	蛋白質 51.7 g	蛋白質 50.3 g	蛋白質 51.6 g	蛋白質 48.1 g	蛋白質 57.3 g	蛋白質 42.3 g
	脂質 44.3 g	脂質 30.4 g	脂質 60.5 g	脂質 42.2 g	脂質 36.4 g	脂質 43.6 g	脂質 32.5 g
	炭水化物 207.4 g	炭水化物 197.5 g	炭水化物 164.8 g	炭水化物 179.4 g	炭水化物 184.2 g	炭水化物 214.2 g	炭水化物 198.7 g

## 常A(A)

	令和06年07月08日(月)	令和06年07月09日(火)	令和06年07月10日(水)	令和06年07月11日(木)	令和06年07月12日(金)	令和06年07月13日(土)	令和06年07月14日(日)
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	米飯 タンドリーチキン ほうれん草ソテー 味のり みそ汁	バーガーパン 煮込みハンバーグ フライドポテト 牛乳or豆乳 ジュリアンヌスープ フルーツ
	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 21.7 g	蛋白質 15.2 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 15.7 g	脂質 25.1 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 84.0 g	炭水化物 85.1 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ブ 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	いなり寿司 肉うどん 野菜かきあげ フルーツ	麦ご飯 かれいの煮付け ささみチーズフライ 卵サラダ チム汁
	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 23.8 g	蛋白質 38.4 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 18.4 g	脂質 14.4 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 114.8 g	炭水化物 105.8 g
合計	蛋白質 51.0 g	蛋白質 51.3 g	蛋白質 52.3 g	蛋白質 54.3 g	蛋白質 55.2 g	蛋白質 45.5 g	蛋白質 53.6 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 34.1 g	脂質 39.5 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 198.8 g	炭水化物 190.9 g

## 常A(A)

	令和06年07月15日(月)	令和06年07月16日(火)	令和06年07月17日(水)	令和06年07月18日(木)	令和06年07月19日(金)	令和06年07月20日(土)	令和06年07月21日(日)
朝	米飯 ししゃも パパイヤイリチー 目玉焼き みそ汁	三色丼 ゆし豆腐汁 ヨーグルト和え	米飯 チキンのガーリック焼 野菜炒め みそ汁	ドッグパン&クリームパン ウインナーオープン焼き 付け)レタス カレーコロッケ 豆乳コーンスープ フルーツ 牛乳or豆乳	米飯 さばの味噌煮 だし巻き卵 菜の花ソテー みそ汁	鮭の塩焼き 付け)ブロッコリー きんぴらごぼう みそ汁	食パン・ジャム ハム・チーズ スクランブルエッグ レタス・キュウリ キャロットクリームスープ 牛乳or豆乳 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	オム焼きそば えびフライ サラダ ワカメスープ	米飯 酢豚 小籠包 春雨サラダ スープ	米飯 豚肉の生姜焼き わかさぎの天ぷら サラダ 南瓜の煮物 アーサー汁	米飯 ソーキ汁 マグロカツ 人参とワカメのナムル フルーツ	米飯 チキン南蛮 ジャーマンポテト ちくわと胡瓜の和え物 スープ	スパゲティミートソース かにコロッケ 南瓜とセロリのスープ コーヒーゼリー	米飯 肉じゃが もずく酢 そうめん汁 フルーツ
	蛋白質 32.4 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 21.1 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 99.3 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 53.3 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 38.7 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 191.2 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07月22日(月)	令和06年07月23日(火)	令和06年07月24日(水)	令和06年07月25日(木)	令和06年07月26日(金)	令和06年07月27日(土)	令和06年07月28日(日)
朝	米飯 豆腐チャンプルー* さんまの塩焼き みそ汁	米飯 ベーコンエッグ チンゲン菜のツナ炒め みそ汁	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 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 煮込みハンバーグ 付け)いんげんソテー フレッシュサラダ コンソメスープ	米飯 麻婆豆腐 飲茶 大学芋 スープ	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 スパサラダ 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 19.9 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 15.2 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 109.7 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 43.9 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 31.5 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 196.4 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07月29日(月)	令和06年07月30日(火)	令和06年07月31日(水)						
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						
	蛋白質 30.5 g	蛋白質 9.3 g	蛋白質 25.1 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 26.3 g	脂質 11.1 g	脂質 9.7 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 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 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g
夕	米飯 生姜肉だんご鍋風 白身魚のホイル焼 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 メンチカツ 花野菜のサラダ トマトと卵スープ						
	蛋白質 30.2 g	蛋白質 30.2 g	蛋白質 28.5 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 23.5 g	脂質 22.1 g	脂質 26.9 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 121.1 g	炭水化物 104.8 g	炭水化物 120.0 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g
合計	蛋白質 60.7 g	蛋白質 39.5 g	蛋白質 53.6 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 49.8 g	脂質 33.2 g	脂質 36.6 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 213.9 g	炭水化物 157.4 g	炭水化物 220.0 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g