

常A(A)

		令和06年09月01日(日)													
朝	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														
豆乳コーンスープ															
牛乳or豆乳															
フルーツ															
	蛋白質	23.3	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	28.5	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		g
	炭水化物	68.4	g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g
夕	米飯														
	肉じゃが														
	もずく酢														
	そうめん汁														
フルーツ															
	蛋白質	27.0	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	9.6	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		g
	炭水化物	128.8	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	50.3	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	38.1	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		g
	炭水化物	197.2	g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g

常A(A)

	令和06年09月02日(月)	令和06年09月03日(火)	令和06年09月04日(水)	令和06年09月05日(木)	令和06年09月06日(金)	令和06年09月07日(土)	令和06年09月08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 肉野菜沖縄そば 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09月09日(月)	令和06年09月10日(火)	令和06年09月11日(水)	令和06年09月12日(木)	令和06年09月13日(金)	令和06年09月14日(土)	令和06年09月15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 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 ス克蘭ブルエッグ 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 ほうれん草のお浸し なめこみそ汁 しそ昆布
	蛋白質 30.5 g 脂質 26.3 g 炭水化物 92.8 g	蛋白質 8.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 51.5 g	蛋白質 25.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 100.0 g	蛋白質 24.0 g 脂質 20.2 g 炭水化物 93.9 g	蛋白質 22.3 g 脂質 21.1 g 炭水化物 83.5 g	蛋白質 14.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 70.2 g	蛋白質 21.6 g 脂質 8.6 g 炭水化物 93.6 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 鮭の南蛮漬け ニンニクの芽と豚肉の炒め 冷奴 へちまのみそ汁	パン 和風きのこパスタ 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 クービーリチー 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 30.2 g 脂質 23.5 g 炭水化物 121.1 g	蛋白質 28.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 101.6 g	蛋白質 28.0 g 脂質 40.0 g 炭水化物 115.1 g	蛋白質 34.7 g 脂質 25.5 g 炭水化物 124.6 g	蛋白質 26.7 g 脂質 33.7 g 炭水化物 102.8 g	蛋白質 34.4 g 脂質 26.0 g 炭水化物 103.8 g	蛋白質 37.8 g 脂質 46.9 g 炭水化物 139.5 g
合計	蛋白質 60.7 g 脂質 49.8 g 炭水化物 213.9 g	蛋白質 36.4 g 脂質 32.2 g 炭水化物 153.1 g	蛋白質 53.1 g 脂質 49.7 g 炭水化物 215.1 g	蛋白質 58.7 g 脂質 45.7 g 炭水化物 218.5 g	蛋白質 49.0 g 脂質 54.8 g 炭水化物 186.3 g	蛋白質 48.7 g 脂質 43.8 g 炭水化物 174.0 g	蛋白質 59.4 g 脂質 55.5 g 炭水化物 233.1 g

常A(A)

	令和06年09月16日(月)	令和06年09月17日(火)	令和06年09月18日(水)	令和06年09月19日(木)	令和06年09月20日(金)	令和06年09月21日(土)	令和06年09月22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	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	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	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
	蛋白質 21.0 g	蛋白質 18.4 g	蛋白質 25.7 g	蛋白質 23.3 g	蛋白質 19.6 g	蛋白質 25.0 g	蛋白質 22.5 g
	脂質 12.1 g	脂質 16.9 g	脂質 29.3 g	脂質 9.6 g	脂質 13.5 g	脂質 23.6 g	脂質 25.5 g
	炭水化物 92.1 g	炭水化物 109.7 g	炭水化物 89.3 g	炭水化物 101.5 g	炭水化物 106.9 g	炭水化物 97.5 g	炭水化物 61.4 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	冷やし中華 水餃子 桃まんじゅう	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	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	クファージュシー 沖縄そば キャベツの香味和え オレンジゼリー	米飯 具たくさん豚汁 鯖の塩焼き スパサラダ アセロラゼリー
	蛋白質 40.5 g	蛋白質 23.2 g	蛋白質 21.8 g	蛋白質 23.0 g	蛋白質 26.1 g	蛋白質 28.3 g	蛋白質 28.4 g
	脂質 20.9 g	脂質 14.3 g	脂質 16.3 g	脂質 21.9 g	脂質 29.6 g	脂質 25.4 g	脂質 26.2 g
	炭水化物 95.3 g	炭水化物 97.0 g	炭水化物 70.0 g	炭水化物 112.9 g	炭水化物 126.9 g	炭水化物 117.1 g	炭水化物 101.4 g
合計	蛋白質 61.5 g	蛋白質 41.6 g	蛋白質 47.5 g	蛋白質 46.3 g	蛋白質 45.7 g	蛋白質 53.3 g	蛋白質 50.9 g
	脂質 33.0 g	脂質 31.2 g	脂質 45.6 g	脂質 31.5 g	脂質 43.1 g	脂質 49.0 g	脂質 51.7 g
	炭水化物 187.4 g	炭水化物 206.7 g	炭水化物 159.3 g	炭水化物 214.4 g	炭水化物 233.8 g	炭水化物 214.6 g	炭水化物 162.8 g

常A(A)

	令和06年09月23日(月)	令和06年09月24日(火)	令和06年09月25日(水)	令和06年09月26日(木)	令和06年09月27日(金)	令和06年09月28日(土)	令和06年09月29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	米飯 スペイン風オムレツ 青菜ウインナー炒め みそ汁 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	ドッグパン 白身魚フライ 付け)キャベツ コンソメスープ(セロリ・ペーコン・タマネギ) ヨーグルト フルーツジュース
	蛋白質 16.8 g 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 19.9 g 脂質 22.8 g 炭水化物 97.0 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 15.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 59.6 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	麦ご飯 すき焼き 温泉卵 ポテトサラダ アーサ汁	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	あなごのちらし寿し 天ぷら盛り ゴーヤーサラダ ゆし豆腐汁	ハヤシライス 根菜サラダ デザート	米飯 煮つけ(三枚肉・冬瓜・菜の花) 鯖の立田揚げ イナムルチ汁
	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 39.7 g 脂質 25.7 g 炭水化物 105.3 g	蛋白質 31.5 g 脂質 26.5 g 炭水化物 121.1 g	蛋白質 26.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 120.4 g	蛋白質 24.2 g 脂質 24.3 g 炭水化物 81.1 g	蛋白質 34.0 g 脂質 39.3 g 炭水化物 95.6 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 59.6 g 脂質 48.5 g 炭水化物 202.3 g	蛋白質 54.7 g 脂質 47.9 g 炭水化物 208.8 g	蛋白質 50.0 g 脂質 27.9 g 炭水化物 223.5 g	蛋白質 50.0 g 脂質 41.4 g 炭水化物 174.2 g	蛋白質 49.9 g 脂質 51.5 g 炭水化物 155.2 g

常A(A)

令和06年09月30日(月)															
朝	米飯														
	さばの照り焼き														
	大豆とひじきの炒り煮														
	みそ汁 ふりかけ														
蛋白質	23.6	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	
脂質	13.7	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	
炭水化物	91.3	g	炭水化物		g	炭水化物		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														
蛋白質	28.2	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	
脂質	16.0	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	
炭水化物	121.0	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	51.8	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	29.7	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		g
	炭水化物	212.3	g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g