

常A(A)

	令和06年10月01日(火)	令和06年10月02日(水)	令和06年10月03日(木)	令和06年10月04日(金)	令和06年10月05日(土)	令和06年10月06日(日)	令和06年10月07日(月)
朝	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	米飯 麻婆なす 白菜のおかか和え ワカメスープ	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	米飯 ししゃも パパイヤイリチー 目玉焼き みそ汁
	蛋白質 18.7 g 脂質 8.1 g 炭水化物 89.5 g	蛋白質 28.6 g 脂質 22.6 g 炭水化物 59.2 g	蛋白質 17.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 92.2 g	蛋白質 24.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 92.8 g	蛋白質 21.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 84.0 g	蛋白質 15.2 g 脂質 25.1 g 炭水化物 85.1 g	蛋白質 20.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 91.9 g
夕	坦々麺 焼きぎょうざ ★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	親子丼 冷奴 あさり入りみそ汁 漬け物	米飯 ワンタンスープ チンジャオロース シューマイ カリフラワーの甘酢漬け	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	オム焼きそば えびフライ サラダ ワカメスープ
	蛋白質 28.9 g 脂質 21.0 g 炭水化物 98.1 g	蛋白質 23.7 g 脂質 19.4 g 炭水化物 93.7 g	蛋白質 30.6 g 脂質 22.3 g 炭水化物 92.8 g	蛋白質 30.6 g 脂質 31.9 g 炭水化物 107.8 g	蛋白質 23.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 114.8 g	蛋白質 38.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 105.8 g	蛋白質 32.4 g 脂質 21.1 g 炭水化物 99.3 g
合計	蛋白質 47.6 g 脂質 29.1 g 炭水化物 187.6 g	蛋白質 52.3 g 脂質 42.0 g 炭水化物 152.9 g	蛋白質 48.2 g 脂質 38.5 g 炭水化物 185.0 g	蛋白質 55.2 g 脂質 54.6 g 炭水化物 200.6 g	蛋白質 45.5 g 脂質 34.1 g 炭水化物 198.8 g	蛋白質 53.6 g 脂質 39.5 g 炭水化物 190.9 g	蛋白質 53.3 g 脂質 38.7 g 炭水化物 191.2 g

常A(A)

	令和06年10月08日(火)	令和06年10月09日(水)	令和06年10月10日(木)	令和06年10月11日(金)	令和06年10月12日(土)	令和06年10月13日(日)	令和06年10月14日(月)
朝	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	米飯 ウインナーオープン焼き 付け)レタス カレーコロケ みそ汁	米飯 さばの味噌煮 だし巻き卵 菜の花ソテー みそ汁	米飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう ブロッコリーソテー 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 豆乳コーンスープ 牛乳or豆乳 フルーツ	米飯 豆腐チャンプルー* さんまの塩焼き みそ汁
	蛋白質 216 g	蛋白質 218 g	蛋白質 14.8 g	蛋白質 216 g	蛋白質 20.9 g	蛋白質 23.3 g	蛋白質 24.0 g
	脂質 22.8 g	脂質 19.0 g	脂質 15.2 g	脂質 19.1 g	脂質 13.9 g	脂質 28.5 g	脂質 16.3 g
	炭水化物 66.2 g	炭水化物 88.3 g	炭水化物 97.0 g	炭水化物 90.1 g	炭水化物 92.4 g	炭水化物 68.4 g	炭水化物 86.7 g
夕	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 ポテトのチーズ焼き 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	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
	蛋白質 24.2 g	蛋白質 33.8 g	蛋白質 33.7 g	蛋白質 29.4 g	蛋白質 24.0 g	蛋白質 27.0 g	蛋白質 19.9 g
	脂質 34.8 g	脂質 32.6 g	脂質 23.0 g	脂質 20.3 g	脂質 21.3 g	脂質 9.6 g	脂質 15.2 g
	炭水化物 111.6 g	炭水化物 100.6 g	炭水化物 109.0 g	炭水化物 108.2 g	炭水化物 128.5 g	炭水化物 128.8 g	炭水化物 109.7 g
合計	蛋白質 45.8 g	蛋白質 55.6 g	蛋白質 48.5 g	蛋白質 51.0 g	蛋白質 44.9 g	蛋白質 50.3 g	蛋白質 43.9 g
	脂質 57.6 g	脂質 51.6 g	脂質 38.2 g	脂質 39.4 g	脂質 35.2 g	脂質 38.1 g	脂質 31.5 g
	炭水化物 177.8 g	炭水化物 188.9 g	炭水化物 206.0 g	炭水化物 198.3 g	炭水化物 220.9 g	炭水化物 197.2 g	炭水化物 196.4 g

常A(A)

	令和06年10月15日(火)	令和06年10月16日(水)	令和06年10月17日(木)	令和06年10月18日(金)	令和06年10月19日(土)	令和06年10月20日(日)	令和06年10月21日(月)
朝	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	米飯 豚肉の照り焼き 人参しりしり みそ汁 納豆
	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	蛋白質 30.5 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	脂質 26.3 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	炭水化物 92.8 g
夕	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	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
	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	蛋白質 30.2 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	脂質 23.5 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	炭水化物 121.1 g
合計	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	蛋白質 60.7 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	脂質 49.8 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	炭水化物 213.9 g

常A(A)

	令和06年10月22日(火)	令和06年10月23日(水)	令和06年10月24日(木)	令和06年10月25日(金)	令和06年10月26日(土)	令和06年10月27日(日)	令和06年10月28日(月)
朝	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 ほっけの塩麴焼き 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 ほうれん草のお浸し なめこみそ汁 しそ昆布	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
	蛋白質 8.1 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 21.6 g	蛋白質 21.0 g
	脂質 10.4 g	脂質 9.7 g	脂質 20.2 g	脂質 21.1 g	脂質 17.8 g	脂質 8.6 g	脂質 12.1 g
	炭水化物 51.5 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 93.6 g	炭水化物 92.1 g
夕	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 手羽先のんにんにく揚げ クーブイリチー さつまいもと林檎サラダ 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	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
	蛋白質 28.3 g	蛋白質 28.0 g	蛋白質 34.7 g	蛋白質 26.7 g	蛋白質 34.4 g	蛋白質 37.8 g	蛋白質 40.5 g
	脂質 21.8 g	脂質 40.0 g	脂質 25.5 g	脂質 33.7 g	脂質 26.0 g	脂質 46.9 g	脂質 20.9 g
	炭水化物 101.6 g	炭水化物 115.1 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 139.5 g	炭水化物 95.3 g
合計	蛋白質 36.4 g	蛋白質 53.1 g	蛋白質 58.7 g	蛋白質 49.0 g	蛋白質 48.7 g	蛋白質 59.4 g	蛋白質 61.5 g
	脂質 32.2 g	脂質 49.7 g	脂質 45.7 g	脂質 54.8 g	脂質 43.8 g	脂質 55.5 g	脂質 33.0 g
	炭水化物 153.1 g	炭水化物 215.1 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 233.1 g	炭水化物 187.4 g

常A(A)

	令和06年10月29日(火)	令和06年10月30日(水)	令和06年10月31日(木)										
朝	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										
	蛋白質 18.4 g	蛋白質 25.7 g	蛋白質 23.3 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	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 16.9 g	脂質 29.3 g	脂質 9.6 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 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 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	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g
夕	もずくボロボロジュシー おでん フルーツ	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										
	蛋白質 28.3 g	蛋白質 21.8 g	蛋白質 23.0 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	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 22.9 g	脂質 16.3 g	脂質 21.9 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 74.0 g	炭水化物 70.0 g	炭水化物 112.9 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	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 46.7 g	蛋白質 47.5 g	蛋白質 46.3 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	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 39.8 g	脂質 45.6 g	脂質 31.5 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 183.7 g	炭水化物 159.3 g	炭水化物 214.4 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	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g