

## 常A(A)

令和06年11月01日(金)		令和06年11月02日(土)		令和06年11月03日(日)									
朝	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	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										
	エネルギー 592 kcal	エネルギー 698 kcal	エネルギー 646 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 19.4 g	蛋白質 25.0 g	蛋白質 24.6 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	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 13.5 g	脂質 23.6 g	脂質 27.9 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 100.7 g	炭水化物 97.5 g	炭水化物 72.7 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	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	米飯 具たくさん豚汁 鯖の塩焼き スパサラダ										
	エネルギー 974 kcal	エネルギー 823 kcal	エネルギー 780 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 28.1 g	蛋白質 31.2 g	蛋白質 29.6 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	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 32.9 g	脂質 25.8 g	脂質 26.4 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 143.9 g	炭水化物 123.3 g	炭水化物 111.2 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	エネルギー 1566 kcal	エネルギー 1521 kcal	エネルギー 1426 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 47.5 g	蛋白質 56.2 g	蛋白質 54.2 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 46.4 g	脂質 49.4 g	脂質 54.3 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 244.6 g	炭水化物 220.8 g	炭水化物 183.9 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

## 常A(A)

	令和06年11月04日(月)	令和06年11月05日(火)	令和06年11月06日(水)	令和06年11月07日(木)	令和06年11月08日(金)	令和06年11月09日(土)	令和06年11月10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	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	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 白身魚の西京焼き 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
	エネルギー 529 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 650 kcal	エネルギー 638 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 615 kcal	エネルギー 403 kcal
	蛋白質 16.8 g	蛋白質 28.1 g	蛋白質 19.7 g	蛋白質 23.2 g	蛋白質 23.7 g	蛋白質 25.3 g	蛋白質 15.9 g
	脂質 7.9 g	脂質 14.7 g	脂質 22.8 g	脂質 21.4 g	脂質 12.1 g	脂質 16.7 g	脂質 12.2 g
	炭水化物 98.3 g	炭水化物 93.6 g	炭水化物 92.4 g	炭水化物 87.7 g	炭水化物 102.1 g	炭水化物 93.1 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	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	あなごのちらし寿し 天ぶら盛り 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
	エネルギー 863 kcal	エネルギー 709 kcal	エネルギー 858 kcal	エネルギー 848 kcal	エネルギー 826 kcal	エネルギー 830 kcal	エネルギー 955 kcal
	蛋白質 22.6 g	蛋白質 24.8 g	蛋白質 40.9 g	蛋白質 32.2 g	蛋白質 27.9 g	蛋白質 28.0 g	蛋白質 38.5 g
	脂質 36.5 g	脂質 15.9 g	脂質 25.9 g	脂質 26.7 g	脂質 16.1 g	脂質 26.3 g	脂質 43.0 g
	炭水化物 109.1 g	炭水化物 119.4 g	炭水化物 120.8 g	炭水化物 122.3 g	炭水化物 143.7 g	炭水化物 125.1 g	炭水化物 111.4 g
合計	エネルギー 1392 kcal	エネルギー 1318 kcal	エネルギー 1508 kcal	エネルギー 1486 kcal	エネルギー 1429 kcal	エネルギー 1445 kcal	エネルギー 1358 kcal
	蛋白質 39.4 g	蛋白質 52.9 g	蛋白質 60.6 g	蛋白質 55.4 g	蛋白質 51.6 g	蛋白質 53.3 g	蛋白質 54.4 g
	脂質 44.4 g	脂質 30.6 g	脂質 48.7 g	脂質 48.1 g	脂質 28.2 g	脂質 43.0 g	脂質 55.2 g
	炭水化物 207.4 g	炭水化物 213.0 g	炭水化物 213.2 g	炭水化物 210.0 g	炭水化物 245.8 g	炭水化物 218.2 g	炭水化物 171.0 g

## 常A(A)

	令和06年11月11日(月)	令和06年11月12日(火)	令和06年11月13日(水)	令和06年11月14日(木)	令和06年11月15日(金)	令和06年11月16日(土)	令和06年11月17日(日)
朝	米飯 さばの照り焼き 大豆とひじきの炒り煮 みそ汁	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
	エネルギー 554 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 8.1 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 59.1 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー 664 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 92.8 g	エネルギー 588 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 91.8 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 24.5 g 炭水化物 78.4 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 ★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	親子丼 冷奴 あさり入りみそ汁 漬け物	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 チム汁
	エネルギー 820 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 18.1 g 炭水化物 137.1 g	エネルギー 694 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 21.0 g 炭水化物 98.1 g	エネルギー 829 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 20.3 g 炭水化物 136.4 g	エネルギー 769 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 23.9 g 炭水化物 107.6 g	エネルギー 902 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 32.1 g 炭水化物 123.3 g	エネルギー 911 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 21.5 g 炭水化物 153.5 g	エネルギー 808 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 120.7 g
合計	エネルギー 1374 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 31.5 g 炭水化物 227.0 g	エネルギー 1194 kcal 蛋白質 47.5 g 脂質 29.1 g 炭水化物 186.6 g	エネルギー 1349 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 39.4 g 炭水化物 195.5 g	エネルギー 1347 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 40.1 g 炭水化物 199.8 g	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 54.8 g 炭水化物 216.1 g	エネルギー 1499 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 37.3 g 炭水化物 245.3 g	エネルギー 1408 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 45.0 g 炭水化物 199.1 g

## 常A(A)

	令和06年11月18日(月)	令和06年11月19日(火)	令和06年11月20日(水)	令和06年11月21日(木)	令和06年11月22日(金)	令和06年11月23日(土)	令和06年11月24日(日)
朝	米飯 ししゃも パパイヤリチー 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	米飯 ウインナーオープン焼き 付け)レタス カレーコロッケ 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
	エネルギー 606 kcal	エネルギー 678 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 583 kcal	エネルギー 619 kcal	エネルギー 567 kcal	エネルギー 635 kcal
	蛋白質 20.9 g	蛋白質 23.7 g	蛋白質 21.8 g	蛋白質 14.8 g	蛋白質 21.6 g	蛋白質 20.9 g	蛋白質 23.3 g
	脂質 17.6 g	脂質 23.1 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
	炭水化物 91.9 g	炭水化物 93.4 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
夕	ライス クリームシチュー えびフライ サラダ	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 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
	エネルギー 801 kcal	エネルギー 930 kcal	エネルギー 848 kcal	エネルギー 747 kcal	エネルギー 722 kcal	エネルギー 798 kcal	エネルギー 673 kcal
	蛋白質 24.2 g	蛋白質 25.4 g	蛋白質 36.8 g	蛋白質 33.7 g	蛋白質 29.4 g	蛋白質 24.0 g	蛋白質 26.7 g
	脂質 20.2 g	脂質 35.0 g	脂質 29.1 g	脂質 23.0 g	脂質 20.3 g	脂質 21.3 g	脂質 9.5 g
	炭水化物 134.4 g	炭水化物 127.1 g	炭水化物 113.1 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 124.0 g
合計	エネルギー 1407 kcal	エネルギー 1608 kcal	エネルギー 1450 kcal	エネルギー 1330 kcal	エネルギー 1341 kcal	エネルギー 1365 kcal	エネルギー 1308 kcal
	蛋白質 45.1 g	蛋白質 49.1 g	蛋白質 58.6 g	蛋白質 48.5 g	蛋白質 51.0 g	蛋白質 44.9 g	蛋白質 50.0 g
	脂質 37.8 g	脂質 58.1 g	脂質 48.1 g	脂質 38.2 g	脂質 39.4 g	脂質 35.2 g	脂質 38.0 g
	炭水化物 226.3 g	炭水化物 220.5 g	炭水化物 201.4 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 192.4 g

## 常A(A)

	令和06年11月25日(月)	令和06年11月26日(火)	令和06年11月27日(水)	令和06年11月28日(木)	令和06年11月29日(金)	令和06年11月30日(土)	
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	
	エネルギー 590 kcal	エネルギー 683 kcal	エネルギー 648 kcal	エネルギー 720 kcal	エネルギー 518 kcal	エネルギー 668 kcal	エネルギー kcal
	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 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 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 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 白菜と豚肉の重ね煮 茶碗蒸し みそ汁	
	エネルギー 653 kcal	エネルギー 868 kcal	エネルギー 695 kcal	エネルギー 702 kcal	エネルギー 708 kcal	エネルギー 736 kcal	エネルギー kcal
	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 30.8 g	蛋白質 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 22.5 g	脂質 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 104.4 g	炭水化物 g
合計	エネルギー 1243 kcal	エネルギー 1551 kcal	エネルギー 1343 kcal	エネルギー 1422 kcal	エネルギー 1226 kcal	エネルギー 1404 kcal	エネルギー kcal
	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 49.2 g	蛋白質 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 54.1 g	脂質 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 182.1 g	炭水化物 g