

## 常A(A)

		令和06年12月01日(日)														
朝	米飯															
	さけの塩焼															
	豚野菜の生姜焼き															
	みそ汁															
	エネルギー	539 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	19.2 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	
脂質	12.6 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	88.0 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	炭水化物	g	
夕	米飯															
	カツカレー															
	大根サラダ															
	エネルギー	717 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	22.2 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
脂質	16.9 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	121.3 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	1256 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	41.4 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	29.5 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	209.3 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12月02日(月)	令和06年12月03日(火)	令和06年12月04日(水)	令和06年12月05日(木)	令和06年12月06日(金)	令和06年12月07日(土)	令和06年12月08日(日)
朝	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	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 豚肉の照り焼き 人参しりしり みそ汁 納豆	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
	エネルギー 652 kcal	エネルギー 567 kcal	エネルギー 584 kcal	エネルギー 725 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 497 kcal	エネルギー 533 kcal
	蛋白質 24.0 g	蛋白質 16.9 g	蛋白質 25.1 g	蛋白質 30.5 g	蛋白質 22.3 g	蛋白質 14.3 g	蛋白質 21.6 g
	脂質 20.2 g	脂質 18.5 g	脂質 9.7 g	脂質 26.3 g	脂質 21.1 g	脂質 17.8 g	脂質 8.6 g
	炭水化物 93.9 g	炭水化物 84.3 g	炭水化物 100.0 g	炭水化物 92.8 g	炭水化物 83.5 g	炭水化物 70.2 g	炭水化物 93.6 g
夕	中華丼 キャベツのちくわ和え かき玉汁 杏仁豆腐 マンゴーソース	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 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 手羽先のにんにく揚げ 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
	エネルギー 593 kcal	エネルギー 658 kcal	エネルギー 920 kcal	エネルギー 813 kcal	エネルギー 802 kcal	エネルギー 759 kcal	エネルギー 1120 kcal
	蛋白質 18.3 g	蛋白質 29.0 g	蛋白質 28.0 g	蛋白質 30.2 g	蛋白質 26.7 g	蛋白質 34.4 g	蛋白質 37.8 g
	脂質 13.8 g	脂質 16.5 g	脂質 40.0 g	脂質 23.5 g	脂質 33.7 g	脂質 26.0 g	脂質 46.9 g
	炭水化物 102.1 g	炭水化物 101.5 g	炭水化物 115.1 g	炭水化物 121.1 g	炭水化物 102.8 g	炭水化物 103.8 g	炭水化物 139.5 g
合計	エネルギー 1245 kcal	エネルギー 1225 kcal	エネルギー 1504 kcal	エネルギー 1538 kcal	エネルギー 1406 kcal	エネルギー 1256 kcal	エネルギー 1653 kcal
	蛋白質 42.3 g	蛋白質 45.9 g	蛋白質 53.1 g	蛋白質 60.7 g	蛋白質 49.0 g	蛋白質 48.7 g	蛋白質 59.4 g
	脂質 34.0 g	脂質 35.0 g	脂質 49.7 g	脂質 49.8 g	脂質 54.8 g	脂質 43.8 g	脂質 55.5 g
	炭水化物 196.0 g	炭水化物 185.8 g	炭水化物 215.1 g	炭水化物 213.9 g	炭水化物 186.3 g	炭水化物 174.0 g	炭水化物 233.1 g

## 常A(A)

	令和06年12月09日(月)	令和06年12月10日(火)	令和06年12月11日(水)	令和06年12月12日(木)	令和06年12月13日(金)	令和06年12月14日(土)	令和06年12月15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
	エネルギー 561 kcal	エネルギー 660 kcal	エネルギー 719 kcal	エネルギー 580 kcal	エネルギー 617 kcal	エネルギー 698 kcal	エネルギー 562 kcal
	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	ゆかりご飯 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	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 茶碗蒸し
	エネルギー 713 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 500 kcal	エネルギー 744 kcal	エネルギー 906 kcal	エネルギー 787 kcal	エネルギー 772 kcal
	蛋白質 40.5 g	蛋白質 26.5 g	蛋白質 21.8 g	蛋白質 23.0 g	蛋白質 26.9 g	蛋白質 28.3 g	蛋白質 34.9 g
	脂質 20.9 g	脂質 21.5 g	脂質 16.3 g	脂質 21.9 g	脂質 32.7 g	脂質 25.4 g	脂質 28.8 g
	炭水化物 95.3 g	炭水化物 80.9 g	炭水化物 70.0 g	炭水化物 112.9 g	炭水化物 128.4 g	炭水化物 117.1 g	炭水化物 98.0 g
合計	エネルギー 1274 kcal	エネルギー 1265 kcal	エネルギー 1219 kcal	エネルギー 1324 kcal	エネルギー 1523 kcal	エネルギー 1485 kcal	エネルギー 1334 kcal
	蛋白質 61.5 g	蛋白質 44.9 g	蛋白質 47.5 g	蛋白質 46.3 g	蛋白質 46.5 g	蛋白質 53.3 g	蛋白質 57.4 g
	脂質 33.0 g	脂質 38.4 g	脂質 45.6 g	脂質 31.5 g	脂質 46.2 g	脂質 49.0 g	脂質 54.3 g
	炭水化物 187.4 g	炭水化物 190.6 g	炭水化物 159.3 g	炭水化物 214.4 g	炭水化物 235.3 g	炭水化物 214.6 g	炭水化物 159.4 g

## 常A(A)

	令和06年12月23日(月)	令和06年12月24日(火)	令和06年12月25日(水)	令和06年12月26日(木)	令和06年12月27日(金)	令和06年12月28日(土)	
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	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	
	エネルギー 564 kcal	エネルギー 505 kcal	エネルギー 548 kcal	エネルギー 578 kcal	エネルギー 664 kcal	エネルギー 554 kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 23.6 g	蛋白質 18.7 g	蛋白質 28.6 g	蛋白質 17.6 g	蛋白質 24.6 g	蛋白質 21.7 g	蛋白質 g
	脂質 13.7 g	脂質 8.1 g	脂質 22.6 g	脂質 16.2 g	脂質 22.7 g	脂質 15.7 g	脂質 g
	炭水化物 91.3 g	炭水化物 89.5 g	炭水化物 59.2 g	炭水化物 92.2 g	炭水化物 92.8 g	炭水化物 84.0 g	炭水化物 g
夕	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	米飯 手ごねハンバーグ 大根サラダ クラムチャウダー デザート	米飯 ロールキャベツのポトフ 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 ワンタンスープ 焼き餃子 レバニラ炒め カリフラワーの甘酢漬け		
	エネルギー 842 kcal	エネルギー 1039 kcal	エネルギー 612 kcal	エネルギー 685 kcal	エネルギー 646 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 34.0 g	蛋白質 38.7 g	蛋白質 23.5 g	蛋白質 30.6 g	蛋白質 25.0 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 39.3 g	脂質 39.3 g	脂質 19.4 g	脂質 22.3 g	脂質 13.9 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 95.6 g	炭水化物 136.7 g	炭水化物 87.7 g	炭水化物 92.8 g	炭水化物 106.7 g	炭水化物 g	炭水化物 g
合計	エネルギー 1406 kcal	エネルギー 1544 kcal	エネルギー 1160 kcal	エネルギー 1263 kcal	エネルギー 1310 kcal	エネルギー 554 kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 57.6 g	蛋白質 57.4 g	蛋白質 52.1 g	蛋白質 48.2 g	蛋白質 49.6 g	蛋白質 21.7 g	蛋白質 g
	脂質 53.0 g	脂質 47.4 g	脂質 42.0 g	脂質 38.5 g	脂質 36.6 g	脂質 15.7 g	脂質 g
	炭水化物 186.9 g	炭水化物 226.2 g	炭水化物 146.9 g	炭水化物 185.0 g	炭水化物 199.5 g	炭水化物 84.0 g	炭水化物 g

## 常A(A)

	令和06年12月16日(月)	令和06年12月17日(火)	令和06年12月18日(水)	令和06年12月19日(木)	令和06年12月20日(金)	令和06年12月21日(土)	令和06年12月22日(日)
朝	米飯 大根の挽肉あんかけ だし巻卵 オクラのおかか和え 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 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・パセリ・コン・タマネギ) ヨーグルト フルーツジュース
	エネルギー 496 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 669 kcal	エネルギー 638 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 623 kcal	エネルギー 403 kcal
	蛋白質 15.2 g	蛋白質 28.1 g	蛋白質 19.9 g	蛋白質 23.2 g	蛋白質 23.9 g	蛋白質 25.8 g	蛋白質 15.9 g
	脂質 6.3 g	脂質 14.7 g	脂質 22.8 g	脂質 21.4 g	脂質 12.1 g	脂質 17.1 g	脂質 12.2 g
	炭水化物 94.8 g	炭水化物 93.6 g	炭水化物 97.0 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 59.6 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 パパイアサラダ 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	坦々麺 春巻 ★マンゴープリン	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	ウエディングピラフ フライドチキン もみの木ハンバーグ フライドポテト スモークサーモンサラダ ミネストローネ デザート
	エネルギー 804 kcal	エネルギー 641 kcal	エネルギー 790 kcal	エネルギー 627 kcal	エネルギー 723 kcal	エネルギー 642 kcal	エネルギー 1200 kcal
	蛋白質 27.8 g	蛋白質 23.6 g	蛋白質 39.7 g	蛋白質 26.5 g	蛋白質 26.1 g	蛋白質 24.7 g	蛋白質 29.3 g
	脂質 28.8 g	脂質 15.7 g	脂質 25.7 g	脂質 18.7 g	脂質 15.8 g	脂質 25.8 g	脂質 55.8 g
	炭水化物 111.9 g	炭水化物 103.9 g	炭水化物 105.3 g	炭水化物 88.6 g	炭水化物 120.4 g	炭水化物 82.4 g	炭水化物 146.6 g
合計	エネルギー 1300 kcal	エネルギー 1250 kcal	エネルギー 1459 kcal	エネルギー 1265 kcal	エネルギー 1331 kcal	エネルギー 1265 kcal	エネルギー 1603 kcal
	蛋白質 43.0 g	蛋白質 51.7 g	蛋白質 59.6 g	蛋白質 49.7 g	蛋白質 50.0 g	蛋白質 50.5 g	蛋白質 45.2 g
	脂質 35.1 g	脂質 30.4 g	脂質 48.5 g	脂質 40.1 g	脂質 27.9 g	脂質 42.9 g	脂質 68.0 g
	炭水化物 206.7 g	炭水化物 197.5 g	炭水化物 202.3 g	炭水化物 176.3 g	炭水化物 223.5 g	炭水化物 175.5 g	炭水化物 206.2 g