

常A(A)

令和07年01月04日(土)		令和07年01月05日(日)											
朝		バーガーパン 煮込みハンバーグ フライドポテト ミルクティー ジュリアンヌスープ フルーツ											
	エネルギー kcal	エネルギー kcal	639 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 g	蛋白質 g	11.9 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 g	脂質 g	29.9 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 g	炭水化物 g	79.1 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		ライス チキンカレー パパイヤサラダ アイスクリーム	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										
	エネルギー kcal	エネルギー kcal	708 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 g	蛋白質 g	21.1 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	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 g	脂質 g	16.2 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 g	炭水化物 g	123.1 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 kcal	エネルギー kcal	708 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 g	蛋白質 g	21.1 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	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 g	脂質 g	16.2 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 g	炭水化物 g	123.1 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07年01月06日(月)	令和07年01月07日(火)	令和07年01月08日(水)	令和07年01月09日(木)	令和07年01月10日(金)	令和07年01月11日(土)	令和07年01月12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	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 ミルクティー
	エネルギー 606 kcal	エネルギー 558 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 591 kcal
	蛋白質 20.9 g	蛋白質 21.6 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 20.1 g
	脂質 17.6 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 29.6 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 97.0 g	炭水化物 90.1 g	炭水化物 92.4 g	炭水化物 58.4 g
夕	チャーハン 長崎ちゃんぽん 肉しゅうまい	七草がゆ 具沢山ほうとう 蓮根の挟み揚げ フルーツ	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 酢豚 小籠包 春雨サラダ スープ	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 フルーツ
	エネルギー 799 kcal	エネルギー 780 kcal	エネルギー 819 kcal	エネルギー 862 kcal	エネルギー 722 kcal	エネルギー 798 kcal	エネルギー 844 kcal
	蛋白質 22.3 g	蛋白質 18.6 g	蛋白質 33.8 g	蛋白質 24.2 g	蛋白質 29.4 g	蛋白質 24.0 g	蛋白質 31.6 g
	脂質 34.3 g	脂質 8.9 g	脂質 32.6 g	脂質 34.8 g	脂質 20.3 g	脂質 21.3 g	脂質 16.1 g
	炭水化物 103.6 g	炭水化物 155.7 g	炭水化物 100.6 g	炭水化物 111.6 g	炭水化物 108.2 g	炭水化物 128.5 g	炭水化物 148.4 g
合計	エネルギー 1405 kcal	エネルギー 1338 kcal	エネルギー 1421 kcal	エネルギー 1445 kcal	エネルギー 1341 kcal	エネルギー 1365 kcal	エネルギー 1435 kcal
	蛋白質 43.2 g	蛋白質 40.2 g	蛋白質 55.6 g	蛋白質 39.0 g	蛋白質 51.0 g	蛋白質 44.9 g	蛋白質 51.7 g
	脂質 51.9 g	脂質 31.7 g	脂質 51.6 g	脂質 50.0 g	脂質 39.4 g	脂質 35.2 g	脂質 45.7 g
	炭水化物 195.5 g	炭水化物 221.9 g	炭水化物 188.9 g	炭水化物 208.6 g	炭水化物 198.3 g	炭水化物 220.9 g	炭水化物 206.8 g

常A(A)

	令和07年01月13日(月)	令和07年01月14日(火)	令和07年01月15日(水)	令和07年01月16日(木)	令和07年01月17日(金)	令和07年01月18日(土)	令和07年01月19日(日)
朝	米飯 豆腐チャンプルー* さんまの塩焼き みそ汁	フレンチトースト カレーコロケ 付けレタス コンソメスープ フルーツ ミルクティー	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 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 590 kcal	エネルギー 568 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 16.0 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 16.3 g	脂質 17.5 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 86.7 g	炭水化物 87.9 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	ライス クリームシチュー えびフライ サラダ	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 大根の甘酢和え	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	米飯 カツカレー 大根サラダ
	エネルギー 801 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 633 kcal	エネルギー 736 kcal	エネルギー 717 kcal
	蛋白質 24.2 g	蛋白質 24.1 g	蛋白質 33.3 g	蛋白質 34.2 g	蛋白質 26.8 g	蛋白質 30.8 g	蛋白質 22.2 g
	脂質 20.2 g	脂質 30.0 g	脂質 22.2 g	脂質 15.2 g	脂質 8.2 g	脂質 22.5 g	脂質 16.9 g
	炭水化物 134.4 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 119.6 g	炭水化物 104.4 g	炭水化物 121.3 g
合計	エネルギー 1391 kcal	エネルギー 1436 kcal	エネルギー 1279 kcal	エネルギー 1427 kcal	エネルギー 1237 kcal	エネルギー 1233 kcal	エネルギー 1250 kcal
	蛋白質 48.2 g	蛋白質 40.1 g	蛋白質 58.4 g	蛋白質 64.7 g	蛋白質 49.1 g	蛋白質 45.1 g	蛋白質 43.8 g
	脂質 36.5 g	脂質 47.5 g	脂質 31.9 g	脂質 41.5 g	脂質 29.3 g	脂質 40.3 g	脂質 25.5 g
	炭水化物 221.1 g	炭水化物 212.4 g	炭水化物 193.7 g	炭水化物 205.7 g	炭水化物 203.1 g	炭水化物 174.6 g	炭水化物 214.9 g

常A(A)

	令和07年01月20日(月)	令和07年01月21日(火)	令和07年01月22日(水)	令和07年01月23日(木)	令和07年01月24日(金)	令和07年01月25日(土)	令和07年01月26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 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 628 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 22.6 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 27.3 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 73.9 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 手羽先のんにんにく揚げ クーブイリチー 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 1168 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 37.7 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 45.6 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 154.5 g
合計	エネルギー 1154 kcal	エネルギー 1318 kcal	エネルギー 1639 kcal	エネルギー 1393 kcal	エネルギー 1419 kcal	エネルギー 1457 kcal	エネルギー 1796 kcal
	蛋白質 39.3 g	蛋白質 47.4 g	蛋白質 53.7 g	蛋白質 53.5 g	蛋白質 46.3 g	蛋白質 59.4 g	蛋白質 60.3 g
	脂質 25.9 g	脂質 33.4 g	脂質 69.3 g	脂質 33.1 g	脂質 47.2 g	脂質 49.6 g	脂質 72.9 g
	炭水化物 194.2 g	炭水化物 211.2 g	炭水化物 204.4 g	炭水化物 222.6 g	炭水化物 209.7 g	炭水化物 201.3 g	炭水化物 228.4 g

常A(A)

	令和07年01月27日(月)	令和07年01月28日(火)	令和07年01月29日(水)	令和07年01月30日(木)	令和07年01月31日(金)		
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 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 サーマンマスタード焼 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		
	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 kcal	エネルギー 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 g	蛋白質 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 g	脂質 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 g	炭水化物 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		
	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 kcal	エネルギー 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 g	蛋白質 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 g	脂質 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 g	炭水化物 g
合計	エネルギー 1209 kcal	エネルギー 1214 kcal	エネルギー 1169 kcal	エネルギー 1382 kcal	エネルギー 1514 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 55.7 g	蛋白質 54.6 g	蛋白質 41.7 g	蛋白質 46.2 g	蛋白質 50.8 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 27.2 g	脂質 36.2 g	脂質 39.1 g	脂質 43.3 g	脂質 44.8 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 190.1 g	炭水化物 174.5 g	炭水化物 167.0 g	炭水化物 200.6 g	炭水化物 231.5 g	炭水化物 g	炭水化物 g