

常A(A)

令和07年02月01日(土)		令和07年02月02日(日)									
朝	米飯 さわらの西京焼き フーチャンブル 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) ヨーグルト フルーツジュース									
夕	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	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									
エネルギー	1410kcal	エネルギー	1353kcal	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	50.6g	蛋白質	43g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	41.8g	脂質	47.2g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	212.5g	炭水化物	193.8g	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02月03日(月)	令和07年02月04日(火)	令和07年02月05日(水)	令和07年02月06日(木)	令和07年02月07日(金)	令和07年02月08日(土)	令和07年02月09日(日)						
朝	親子丼 大豆とひじきの炒り煮 みそ汁 漬け物	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	ピザパン 一口ポテト 牛乳 花野菜のサラダ ジュリアンヌスープ						
夕	恵方巻き つみれ汁 いか天&蓮根はさみ揚げ フルーツ	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	麦ご飯 すき焼き 温泉卵 ポテトサラダ アーサ汁	ライス 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	ソースかつ丼 あさり入りみそ汁 切干大根の炒め煮 フルーツ						
エネルギー	1659kcal	エネルギー	1378kcal	エネルギー	1394kcal	エネルギー	1342kcal	エネルギー	1438kcal	エネルギー	1196kcal	エネルギー	1327kcal
蛋白質	69.8g	蛋白質	49.6g	蛋白質	68.6g	蛋白質	46g	蛋白質	50.6g	蛋白質	46.4g	蛋白質	42.4g
脂質	51g	脂質	33.9g	脂質	47.5g	脂質	32.6g	脂質	37.8g	脂質	41.5g	脂質	44.2g
炭水化物	237.1g	炭水化物	225.2g	炭水化物	180.5g	炭水化物	218.4g	炭水化物	227.9g	炭水化物	166.4g	炭水化物	194.1g

常A(A)

	令和07年02月10日(月)	令和07年02月11日(火)	令和07年02月12日(水)	令和07年02月13日(木)	令和07年02月14日(金)	令和07年02月15日(土)	令和07年02月16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 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
夕	米飯 煮つけ(三枚肉・冬瓜・菜 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 ワンダンスープ 焼き餃子 レバニラ炒め カリフラワーの甘酢漬	米飯 具たくさん豚汁 鯖の塩焼き スパサラダ 茶碗蒸し	サイコロステーキ丼 ワカメスープ キムチ カップケーキ	いなり寿司 肉うどん 野菜かきあげ フルーツ	麦ご飯 かれのいの煮付け ささみチーズフライ 卵サラダ チム汁
	エネルギー 1448kcal	エネルギー 1597kcal	エネルギー 1248kcal	エネルギー 1355kcal	エネルギー 1459kcal	エネルギー 1269kcal	エネルギー 1332kcal
	蛋白質 54.9g	蛋白質 60.3g	蛋白質 46.8g	蛋白質 49.7g	蛋白質 50.2g	蛋白質 45.5g	蛋白質 53.6g
	脂質 56.9g	脂質 62.1g	脂質 32.9g	脂質 44g	脂質 51.3g	脂質 34.1g	脂質 39.5g
	炭水化物 187.5g	炭水化物 202.9g	炭水化物 195g	炭水化物 195g	炭水化物 202.5g	炭水化物 198.8g	炭水化物 190.9g

常A(A)

	令和07年02月17日(月)	令和07年02月18日(火)	令和07年02月19日(水)	令和07年02月20日(木)	令和07年02月21日(金)	令和07年02月22日(土)	令和07年02月23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 カレーコロッケ 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
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	1391kcal	エネルギー 1436kcal	エネルギー 1279kcal	エネルギー 1427kcal	エネルギー 1237kcal	エネルギー 1233kcal	エネルギー 1250kcal
蛋白質	48.2g	蛋白質 40.1g	蛋白質 58.4g	蛋白質 64.7g	蛋白質 49.1g	蛋白質 45.1g	蛋白質 43.8g
脂質	36.5g	脂質 47.5g	脂質 31.9g	脂質 41.5g	脂質 29.3g	脂質 40.3g	脂質 25.5g
炭水化物	221.1g	炭水化物 212.4g	炭水化物 193.7g	炭水化物 205.7g	炭水化物 203.1g	炭水化物 174.6g	炭水化物 214.9g

常A(A)

令和07年02月24日(月)		令和07年02月25日(火)		令和07年02月26日(水)		令和07年02月27日(木)		令和07年02月28日(金)					
朝	米飯 魚のマヨネ焼き 挽肉とレンコンの炒めも 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								
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	米飯 鮭の南蛮漬け ニンニクの芽と豚肉の炒 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 クープイリチー さつま芋と林檎サラダ ワカメスープ								
エネルギー	1154kcal	エネルギー	1318kcal	エネルギー	1639kcal	エネルギー	1393kcal	エネルギー	1419kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	39.3g	蛋白質	47.4g	蛋白質	53.7g	蛋白質	53.5g	蛋白質	46.3g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	25.9g	脂質	33.4g	脂質	69.3g	脂質	33.1g	脂質	47.2g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	194.2g	炭水化物	211.2g	炭水化物	204.4g	炭水化物	222.6g	炭水化物	209.7g	炭水化物	g	炭水化物	g