

常A(A)

令和08年02月01日(日)														
朝	ドッグパン クリームパン 白身魚フライ 付け)キャベツ コンソメスープ(セロリ・ベーコン・タマネ ヨーグルト和え													
	エネルギー	546 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	16.3 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
	脂質	23.8 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	68.4 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
夕	米飯 油淋鶏 焼きビーフン 小龍包 スープ													
	エネルギー	750 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	34.9 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
	脂質	21.1 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	106.4 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
合計	エネルギー	1296 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	51.2 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
	脂質	44.9 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	174.8 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08年02月02日(月)		令和08年02月03日(火)		令和08年02月04日(水)		令和08年02月05日(木)		令和08年02月06日(金)		令和08年02月07日(土)		令和08年02月08日(日)	
朝	米飯 サーモンマस्टード焼 ゴーヤーチャンプルー* 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 いとよりの塩焼き 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 ナスと豚肉の旨煮 じゃがいもコロッケ みそ汁		米飯 さわらのねぎみそ焼き ブロッコリーソテー しそ昆布 ゆし豆腐汁		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 牛乳 花野菜のサラダ ジュリアンヌスープ	
	エネルギー	638 kcal	エネルギー	505 kcal	エネルギー	480 kcal	エネルギー	574 kcal	エネルギー	609 kcal	エネルギー	554 kcal	エネルギー	566 kcal
	蛋白質	23.2 g	蛋白質	18.7 g	蛋白質	24.1 g	蛋白質	14.7 g	蛋白質	24.3 g	蛋白質	21.7 g	蛋白質	21.9 g
	脂質	21.4 g	脂質	8.1 g	脂質	17.0 g	脂質	12.1 g	脂質	16.5 g	脂質	15.7 g	脂質	29.6 g
	炭水化物	87.7 g	炭水化物	89.5 g	炭水化物	58.7 g	炭水化物	101.9 g	炭水化物	93.0 g	炭水化物	84.0 g	炭水化物	55.7 g
タ	カレーライス 漬物 卵サラダ デザート		恵方巻き つみれ汁 竹輪磯部揚げ フルーツ		麦ご飯 すき焼き 温泉卵 ポテトサラダ アーサ汁		いなり寿司 沖縄そば キャベツの香味和え		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		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		えびピラフ とんかつ スパゲティナポリタン コーンポタージュ フルーツ	
	エネルギー	906 kcal	エネルギー	945 kcal	エネルギー	861 kcal	エネルギー	715 kcal	エネルギー	722 kcal	エネルギー	842 kcal	エネルギー	1037 kcal
	蛋白質	26.9 g	蛋白質	38.9 g	蛋白質	41.3 g	蛋白質	28.1 g	蛋白質	29.4 g	蛋白質	34.1 g	蛋白質	27.9 g
	脂質	32.7 g	脂質	31.2 g	脂質	25.9 g	脂質	27.1 g	脂質	20.3 g	脂質	39.3 g	脂質	29.1 g
	炭水化物	128.4 g	炭水化物	130.2 g	炭水化物	121.7 g	炭水化物	94.7 g	炭水化物	108.2 g	炭水化物	95.8 g	炭水化物	167.2 g
合計	エネルギー	1544 kcal	エネルギー	1450 kcal	エネルギー	1341 kcal	エネルギー	1289 kcal	エネルギー	1331 kcal	エネルギー	1396 kcal	エネルギー	1603 kcal
	蛋白質	50.1 g	蛋白質	57.6 g	蛋白質	65.4 g	蛋白質	42.8 g	蛋白質	53.7 g	蛋白質	55.8 g	蛋白質	49.8 g
	脂質	54.1 g	脂質	39.3 g	脂質	42.9 g	脂質	39.2 g	脂質	36.8 g	脂質	55.0 g	脂質	58.7 g
	炭水化物	216.1 g	炭水化物	219.7 g	炭水化物	180.4 g	炭水化物	196.6 g	炭水化物	201.2 g	炭水化物	179.8 g	炭水化物	222.9 g

常A(A)

	令和08年02月09日(月)		令和08年02月10日(火)		令和08年02月11日(水)		令和08年02月12日(木)		令和08年02月13日(金)		令和08年02月14日(土)		令和08年02月15日(日)	
朝	米飯 さばのみりんつけ焼き パパイヤイリチー 目玉焼き みそ汁		米飯 魚のポテマヨ焼き 大豆とひじきの炒り煮 みそ汁 ヨーグルト和え		米飯 チキンのガーリック焼 ブロッコリーソテー みそ汁		フルーツパンサンド ホットドッグ パンプキンスープ		米飯 さばの味噌煮 だし巻き卵 菜の花ソテー ゆし豆腐汁		米飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 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	653 kcal	エネルギー	643 kcal	エネルギー	559 kcal	エネルギー	499 kcal	エネルギー	628 kcal	エネルギー	491 kcal	エネルギー	635 kcal
	蛋白質	23.4 g	蛋白質	22.9 g	蛋白質	22.2 g	蛋白質	11.9 g	蛋白質	23.0 g	蛋白質	17.6 g	蛋白質	23.3 g
	脂質	22.5 g	脂質	12.6 g	脂質	14.6 g	脂質	20.5 g	脂質	20.6 g	脂質	7.7 g	脂質	28.5 g
	炭水化物	89.3 g	炭水化物	110.6 g	炭水化物	87.7 g	炭水化物	66.2 g	炭水化物	87.8 g	炭水化物	89.3 g	炭水化物	68.4 g
夕	米飯 酢豚 肉しゅうまい 春雨サラダ スープ		焼き豚チャーハン 長崎ちゃんぽん 桃まんじゅう		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 チゲ鍋風スープ ナスのはさみ揚げ 人参とワカメのナムル フルーツ		ゆかりご飯 おでん フルーツ		パンプキンパン たらこスパゲティ カレー風味いもち 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	869 kcal	エネルギー	757 kcal	エネルギー	717 kcal	エネルギー	801 kcal	エネルギー	553 kcal	エネルギー	819 kcal	エネルギー	694 kcal
	蛋白質	25.3 g	蛋白質	25.5 g	蛋白質	30.0 g	蛋白質	34.0 g	蛋白質	25.5 g	蛋白質	20.3 g	蛋白質	27.0 g
	脂質	35.6 g	脂質	14.3 g	脂質	23.7 g	脂質	27.2 g	脂質	17.3 g	脂質	30.3 g	脂質	9.6 g
	炭水化物	112.2 g	炭水化物	133.4 g	炭水化物	98.7 g	炭水化物	109.1 g	炭水化物	77.3 g	炭水化物	119.1 g	炭水化物	128.8 g
合計	エネルギー	1522 kcal	エネルギー	1400 kcal	エネルギー	1276 kcal	エネルギー	1300 kcal	エネルギー	1181 kcal	エネルギー	1310 kcal	エネルギー	1329 kcal
	蛋白質	48.7 g	蛋白質	48.4 g	蛋白質	52.2 g	蛋白質	45.9 g	蛋白質	48.5 g	蛋白質	37.9 g	蛋白質	50.3 g
	脂質	58.1 g	脂質	26.9 g	脂質	38.3 g	脂質	47.7 g	脂質	37.9 g	脂質	38.0 g	脂質	38.1 g
	炭水化物	201.5 g	炭水化物	244.0 g	炭水化物	186.4 g	炭水化物	175.3 g	炭水化物	165.1 g	炭水化物	208.4 g	炭水化物	197.2 g

常A(A)

	令和08年02月16日(月)	令和08年02月17日(火)	令和08年02月18日(水)	令和08年02月19日(木)	令和08年02月20日(金)	令和08年02月21日(土)	令和08年02月22日(日)
朝	米飯 豆腐チャンプルー＊ 鯖のカレームニエル みそ汁	フレンチトースト ドックパン カレーコロッケ 付け)レタス コンソメスープ 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 魚の蒲焼き スクランブルエッグ 付け)いんげんソテー 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	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 641 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 89.6 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 72.2 g	エネルギー 584 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 100.0 g	エネルギー 695 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 24.2 g 炭水化物 92.6 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.1 g 炭水化物 83.5 g	エネルギー 673 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 32.3 g 炭水化物 73.9 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 8.6 g 炭水化物 93.6 g
夕	ライス 豆乳シチュー エビフライ 卵サラダ	米飯 麻婆豆腐 飲茶 大学芋 スープ	米飯 赤魚のの炊き合わせ 切干大根の和え物 中身汁	牛丼 サラダ アーサ汁	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 みそ汁	キャロットパン ロールキャベツのクリーム煮 小松菜のペペロンチーノ フレッシュサラダ
	エネルギー 985 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 37.7 g 炭水化物 126.6 g	エネルギー 868 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 30.0 g 炭水化物 124.5 g	エネルギー 691 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 21.7 g 炭水化物 94.3 g	エネルギー 584 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 10.7 g 炭水化物 101.6 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 119.8 g	エネルギー 659 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.3 g 炭水化物 101.2 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 21.8 g 炭水化物 79.5 g
合計	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 58.3 g 炭水化物 216.2 g	エネルギー 1327 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 43.5 g 炭水化物 196.7 g	エネルギー 1275 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 31.4 g 炭水化物 194.3 g	エネルギー 1279 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 34.9 g 炭水化物 194.2 g	エネルギー 1235 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 29.0 g 炭水化物 203.3 g	エネルギー 1332 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 50.6 g 炭水化物 175.1 g	エネルギー 1119 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 30.4 g 炭水化物 173.1 g

常A(A)

	令和08年02月23日(月)		令和08年02月24日(火)		令和08年02月25日(水)		令和08年02月26日(木)		令和08年02月27日(金)		令和08年02月28日(土)		
朝	米飯 魚のマヨネ焼き 牛肉と蓮根の炒め煮 アーサのみそ汁		米飯 牛肉コロッケ 竹輪といんげんの炒め物 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 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 チキンの香味焼き おからイリチー みそ汁		米飯 あじフライ きんぴらごぼう 納豆 みそ汁		
	エネルギー	599 kcal	エネルギー	632 kcal	エネルギー	719 kcal	エネルギー	617 kcal	エネルギー	553 kcal	エネルギー	731 kcal	エネルギー kcal
	蛋白質	22.9 g	蛋白質	17.6 g	蛋白質	25.7 g	蛋白質	19.6 g	蛋白質	23.2 g	蛋白質	23.8 g	蛋白質 g
	脂質	15.1 g	脂質	15.2 g	脂質	29.3 g	脂質	13.5 g	脂質	9.6 g	脂質	24.3 g	脂質 g
	炭水化物	92.6 g	炭水化物	107.3 g	炭水化物	89.3 g	炭水化物	106.9 g	炭水化物	94.9 g	炭水化物	106.5 g	炭水化物 g
夕	米飯 和風ミートローフ・きのこソ 付け)アスパラソテー 南瓜サラダ かき玉汁		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		タコライス ポテトフライ 温野菜スープ ぜんざい		米飯 揚げさばのおろし煮 クーブイリチー さつま芋と林檎サラダ ワカメスープ		米飯 生姜肉だんご鍋風 魚のきのこあんかけ マカロニサラダ フルーツ		ビビンバ丼 ツナサラダ 中華スープ フルーツ		
	エネルギー	819 kcal	エネルギー	658 kcal	エネルギー	1157 kcal	エネルギー	729 kcal	エネルギー	895 kcal	エネルギー	704 kcal	エネルギー kcal
	蛋白質	25.6 g	蛋白質	29.0 g	蛋白質	35.5 g	蛋白質	22.5 g	蛋白質	31.2 g	蛋白質	30.6 g	蛋白質 g
	脂質	33.9 g	脂質	16.5 g	脂質	44.2 g	脂質	26.0 g	脂質	31.0 g	脂質	17.8 g	脂質 g
	炭水化物	102.8 g	炭水化物	101.5 g	炭水化物	156.3 g	炭水化物	106.5 g	炭水化物	124.8 g	炭水化物	110.7 g	炭水化物 g
合計	エネルギー	1418 kcal	エネルギー	1290 kcal	エネルギー	1876 kcal	エネルギー	1346 kcal	エネルギー	1448 kcal	エネルギー	1435 kcal	エネルギー kcal
	蛋白質	48.5 g	蛋白質	46.6 g	蛋白質	61.2 g	蛋白質	42.1 g	蛋白質	54.4 g	蛋白質	54.4 g	蛋白質 g
	脂質	49.0 g	脂質	31.7 g	脂質	73.5 g	脂質	39.5 g	脂質	40.6 g	脂質	42.1 g	脂質 g
	炭水化物	195.4 g	炭水化物	208.8 g	炭水化物	245.6 g	炭水化物	213.4 g	炭水化物	219.7 g	炭水化物	217.2 g	炭水化物 g