

常A(A)

	令和08年04月01日(水)	令和08年04月02日(木)	令和08年04月03日(金)	令和08年04月04日(土)	令和08年04月05日(日)		
朝	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	ホットドック 揚げパン フレッシュサラダ フルーツ缶 オニオンスープ		
	エネルギー 723 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 710 kcal	エネルギー 391 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 25.8 g	蛋白質 19.4 g	蛋白質 23.3 g	蛋白質 21.7 g	蛋白質 9.4 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 29.5 g	脂質 12.8 g	脂質 9.7 g	脂質 23.0 g	脂質 15.2 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 89.9 g	炭水化物 104.0 g	炭水化物 95.5 g	炭水化物 105.9 g	炭水化物 54.2 g	炭水化物 g	炭水化物 g
夕	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	パン ミートスパゲティ コロッケ 花野菜のサラダ トマトと卵スープ		
	エネルギー 1084 kcal	エネルギー 733 kcal	エネルギー 898 kcal	エネルギー 721 kcal	エネルギー 697 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 37.4 g	蛋白質 22.6 g	蛋白質 31.4 g	蛋白質 30.3 g	蛋白質 25.5 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 37.1 g	脂質 26.1 g	脂質 31.1 g	脂質 20.0 g	脂質 29.0 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 156.2 g	炭水化物 107.4 g	炭水化物 125.5 g	炭水化物 110.1 g	炭水化物 86.5 g	炭水化物 g	炭水化物 g
合計	エネルギー 1807 kcal	エネルギー 1336 kcal	エネルギー 1454 kcal	エネルギー 1431 kcal	エネルギー 1088 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 63.2 g	蛋白質 42.0 g	蛋白質 54.7 g	蛋白質 52.0 g	蛋白質 34.9 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 66.6 g	脂質 38.9 g	脂質 40.8 g	脂質 43.0 g	脂質 44.2 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 246.1 g	炭水化物 211.4 g	炭水化物 221.0 g	炭水化物 216.0 g	炭水化物 140.7 g	炭水化物 g	炭水化物 g

常A(A)

	令和08年04月06日(月)	令和08年04月07日(火)	令和08年04月08日(水)	令和08年04月09日(木)	令和08年04月10日(金)	令和08年04月11日(土)	令和08年04月12日(日)
朝	米飯 チキンオムレツ(トマトソース) 青菜ウインナー炒め みそ汁	米飯 鶏肉の照焼き 野菜炒め 納豆 みそ汁	米飯 豚肉とピーマン炒め ホタテフライ みそ汁	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 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 フーチャンブル みそ汁 しそ昆布	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
	エネルギー 531 kcal	エネルギー 583 kcal	エネルギー 655 kcal	エネルギー 496 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 621 kcal	エネルギー 497 kcal
	蛋白質 14.4 g	蛋白質 26.3 g	蛋白質 14.6 g	蛋白質 15.2 g	蛋白質 23.9 g	蛋白質 25.6 g	蛋白質 14.8 g
	脂質 13.6 g	脂質 12.8 g	脂質 21.2 g	脂質 6.3 g	脂質 12.1 g	脂質 17.0 g	脂質 22.6 g
	炭水化物 88.7 g	炭水化物 93.0 g	炭水化物 100.9 g	炭水化物 94.7 g	炭水化物 103.3 g	炭水化物 93.0 g	炭水化物 60.5 g
夕	あなご散らし寿司 具だくさん豚汁 コーンコロケ	キャロットパン ポテトグラタン チキンナゲット サラダ かぶのコンソメスープ	ジュースーOR白米 唐揚げ&ポテト スコッチエッグ サラダ ミニ沖縄そば お楽しみケーキ	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	ライス 坦々麺 春巻	オムライス パパイアサラダ 根菜ジンジャースープ	米飯 油淋鶏 焼きビーフン 小龍包 スープ
	エネルギー 733 kcal	エネルギー 651 kcal	エネルギー 1197 kcal	エネルギー 728 kcal	エネルギー 703 kcal	エネルギー 738 kcal	エネルギー 748 kcal
	蛋白質 20.7 g	蛋白質 29.2 g	蛋白質 58.1 g	蛋白質 23.3 g	蛋白質 27.8 g	蛋白質 23.4 g	蛋白質 34.7 g
	脂質 14.3 g	脂質 28.6 g	脂質 50.0 g	脂質 22.3 g	脂質 14.4 g	脂質 23.5 g	脂質 20.9 g
	炭水化物 132.1 g	炭水化物 71.5 g	炭水化物 135.4 g	炭水化物 110.5 g	炭水化物 116.2 g	炭水化物 111.2 g	炭水化物 106.8 g
合計	エネルギー 1264 kcal	エネルギー 1234 kcal	エネルギー 1852 kcal	エネルギー 1224 kcal	エネルギー 1312 kcal	エネルギー 1359 kcal	エネルギー 1245 kcal
	蛋白質 35.1 g	蛋白質 55.5 g	蛋白質 72.7 g	蛋白質 38.5 g	蛋白質 51.7 g	蛋白質 49.0 g	蛋白質 49.5 g
	脂質 27.9 g	脂質 41.4 g	脂質 71.2 g	脂質 28.6 g	脂質 26.5 g	脂質 40.5 g	脂質 43.5 g
	炭水化物 220.8 g	炭水化物 164.5 g	炭水化物 236.3 g	炭水化物 205.2 g	炭水化物 219.5 g	炭水化物 204.2 g	炭水化物 167.3 g

常A(A)

	令和08年04月13日(月)	令和08年04月14日(火)	令和08年04月15日(水)	令和08年04月16日(木)	令和08年04月17日(金)	令和08年04月18日(土)	令和08年04月19日(日)
朝	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 Grill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 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 豚肉とじゃが芋の炒め物 ほうれん草のお浸し 味のり みそ汁	食パン タンドリーチキン 花野菜のサラダ ジュリアンヌスープ
	エネルギー 607 kcal	エネルギー 524 kcal	エネルギー 504 kcal	エネルギー 574 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 578 kcal	エネルギー 470 kcal
	蛋白質 23.6 g	蛋白質 19.4 g	蛋白質 27.6 g	蛋白質 14.7 g	蛋白質 24.2 g	蛋白質 19.2 g	蛋白質 22.7 g
	脂質 17.9 g	脂質 9.9 g	脂質 18.1 g	脂質 12.1 g	脂質 16.5 g	脂質 13.6 g	脂質 21.9 g
	炭水化物 87.6 g	炭水化物 89.4 g	炭水化物 59.0 g	炭水化物 101.9 g	炭水化物 93.2 g	炭水化物 95.0 g	炭水化物 45.4 g
夕	カレーライス 漬物 卵サラダ	焼き豚チャーハン 長崎ちゃんぽん ★マンゴープリン	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 もずく酢	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 鯖の立田揚げ 筑前煮 すまし汁(とろろ昆布・みつば)	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
	エネルギー 844 kcal	エネルギー 758 kcal	エネルギー 863 kcal	エネルギー 712 kcal	エネルギー 741 kcal	エネルギー 682 kcal	エネルギー 1026 kcal
	蛋白質 26.2 g	蛋白質 25.7 g	蛋白質 41.4 g	蛋白質 27.8 g	蛋白質 29.2 g	蛋白質 30.6 g	蛋白質 27.1 g
	脂質 29.5 g	脂質 14.4 g	脂質 25.9 g	脂質 27.2 g	脂質 22.1 g	脂質 20.2 g	脂質 30.0 g
	炭水化物 121.0 g	炭水化物 133.3 g	炭水化物 121.9 g	炭水化物 94.9 g	炭水化物 108.9 g	炭水化物 99.8 g	炭水化物 163.6 g
合計	エネルギー 1451 kcal	エネルギー 1282 kcal	エネルギー 1367 kcal	エネルギー 1286 kcal	エネルギー 1349 kcal	エネルギー 1260 kcal	エネルギー 1496 kcal
	蛋白質 49.8 g	蛋白質 45.1 g	蛋白質 69.0 g	蛋白質 42.5 g	蛋白質 53.4 g	蛋白質 49.8 g	蛋白質 49.8 g
	脂質 47.4 g	脂質 24.3 g	脂質 44.0 g	脂質 39.3 g	脂質 38.6 g	脂質 33.8 g	脂質 51.9 g
	炭水化物 208.6 g	炭水化物 222.7 g	炭水化物 180.9 g	炭水化物 196.8 g	炭水化物 202.1 g	炭水化物 194.8 g	炭水化物 209.0 g

常A(A)

	令和08年04月20日(月)	令和08年04月21日(火)	令和08年04月22日(水)	令和08年04月23日(木)	令和08年04月24日(金)	令和08年04月25日(土)	令和08年04月26日(日)
朝	米飯 さばのみりんつけ焼き パパイイリチー 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	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 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 コーンクリームスープ フルーツ
	エネルギー 636 kcal	エネルギー 580 kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 514 kcal	エネルギー 582 kcal	エネルギー 491 kcal	エネルギー 586 kcal
	蛋白質 23.0 g	蛋白質 22.8 g	蛋白質 22.2 g	蛋白質 13.8 g	蛋白質 21.8 g	蛋白質 17.9 g	蛋白質 21.2 g
	脂質 22.0 g	脂質 10.2 g	脂質 14.6 g	脂質 19.4 g	脂質 16.6 g	脂質 7.8 g	脂質 25.5 g
	炭水化物 88.6 g	炭水化物 100.7 g	炭水化物 88.0 g	炭水化物 71.6 g	炭水化物 88.1 g	炭水化物 89.2 g	炭水化物 68.6 g
夕	わかめご飯 焼きそば チキンナゲット サラダ きのこスープ	米飯 酢豚 肉しゅうまい 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 アーサー汁	米飯 チゲ風スープ チーズはんぺんフライ 人参とワカメのナムル	米飯 鶏のから揚げ 付け)キャベツ きんぴら大根 あさり入りみそ汁	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	米飯 肉じゃが もずく酢 そうめん汁
	エネルギー 791 kcal	エネルギー 875 kcal	エネルギー 672 kcal	エネルギー 633 kcal	エネルギー 679 kcal	エネルギー 746 kcal	エネルギー 664 kcal
	蛋白質 26.8 g	蛋白質 25.3 g	蛋白質 28.9 g	蛋白質 26.1 g	蛋白質 35.1 g	蛋白質 19.3 g	蛋白質 22.6 g
	脂質 20.9 g	脂質 35.7 g	脂質 23.5 g	脂質 15.3 g	脂質 20.8 g	脂質 29.4 g	脂質 10.4 g
	炭水化物 125.6 g	炭水化物 115.2 g	炭水化物 87.1 g	炭水化物 100.1 g	炭水化物 92.2 g	炭水化物 103.5 g	炭水化物 123.0 g
合計	エネルギー 1427 kcal	エネルギー 1455 kcal	エネルギー 1233 kcal	エネルギー 1147 kcal	エネルギー 1261 kcal	エネルギー 1237 kcal	エネルギー 1250 kcal
	蛋白質 49.8 g	蛋白質 48.1 g	蛋白質 51.1 g	蛋白質 39.9 g	蛋白質 56.9 g	蛋白質 37.2 g	蛋白質 43.8 g
	脂質 42.9 g	脂質 45.9 g	脂質 38.1 g	脂質 34.7 g	脂質 37.4 g	脂質 37.2 g	脂質 35.9 g
	炭水化物 214.2 g	炭水化物 215.9 g	炭水化物 175.1 g	炭水化物 171.7 g	炭水化物 180.3 g	炭水化物 192.7 g	炭水化物 191.6 g

常A(A)

		令和08年04月27日(月)	令和08年04月28日(火)	令和08年04月29日(水)	令和08年04月30日(木)									
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 カレーコロッセ 付け)レタス コンソメスープ	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										
	エネルギー	649 kcal	エネルギー	454 kcal	エネルギー	569 kcal	エネルギー	691 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	28.8 g	蛋白質	12.8 g	蛋白質	24.1 g	蛋白質	27.5 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	21.2 g	脂質	13.6 g	脂質	9.5 g	脂質	23.8 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	90.1 g	炭水化物	70.1 g	炭水化物	98.1 g	炭水化物	93.1 g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	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 イナムルチ汁	牛丼 サラダ アーサ汁										
	エネルギー	860 kcal	エネルギー	880 kcal	エネルギー	623 kcal	エネルギー	576 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	32.9 g	蛋白質	27.0 g	蛋白質	29.4 g	蛋白質	23.6 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	31.6 g	脂質	26.7 g	脂質	13.6 g	脂質	10.2 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	115.8 g	炭水化物	134.5 g	炭水化物	98.3 g	炭水化物	101.6 g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
合計	エネルギー	1509 kcal	エネルギー	1334 kcal	エネルギー	1192 kcal	エネルギー	1267 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	61.7 g	蛋白質	39.8 g	蛋白質	53.5 g	蛋白質	51.1 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	52.8 g	脂質	40.3 g	脂質	23.1 g	脂質	34.0 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	205.9 g	炭水化物	204.6 g	炭水化物	196.4 g	炭水化物	194.7 g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g