

## 常A(A)

	令和08年07月01日(水)	令和08年07月02日(木)	令和08年07月03日(金)	令和08年07月04日(土)	令和08年07月05日(日)		
朝	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 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	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	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	蛋白質 g	蛋白質 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	脂質 g	脂質 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	炭水化物 g	炭水化物 g
夕	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 まめサラダ 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 672 kcal	エネルギー 633 kcal	エネルギー 679 kcal	エネルギー 730 kcal	エネルギー 664 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 28.9 g	蛋白質 26.1 g	蛋白質 35.1 g	蛋白質 21.9 g	蛋白質 22.6 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 23.5 g	脂質 15.3 g	脂質 20.8 g	脂質 26.3 g	脂質 10.4 g	脂質 g	脂質 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 104.7 g	炭水化物 123.0 g	炭水化物 g	炭水化物 g
合計	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 1221 kcal	エネルギー 1250 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 51.1 g	蛋白質 39.9 g	蛋白質 56.9 g	蛋白質 39.8 g	蛋白質 43.8 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 38.1 g	脂質 34.7 g	脂質 37.4 g	脂質 34.1 g	脂質 35.9 g	脂質 g	脂質 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 193.9 g	炭水化物 191.6 g	炭水化物 g	炭水化物 g

常A(A)

	令和08年07月06日(月)	令和08年07月07日(火)	令和08年07月08日(水)	令和08年07月09日(木)	令和08年07月10日(金)	令和08年07月11日(土)	令和08年07月12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	米飯 ほっけの塩麹焼き 里芋の五目煮 ヨーグルト 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	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 649 kcal	エネルギー 569 kcal	エネルギー 454 kcal	エネルギー 691 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 679 kcal	エネルギー 537 kcal
	蛋白質 28.8 g	蛋白質 24.1 g	蛋白質 12.8 g	蛋白質 27.5 g	蛋白質 22.0 g	蛋白質 22.6 g	蛋白質 21.8 g
	脂質 21.2 g	脂質 9.5 g	脂質 13.6 g	脂質 23.8 g	脂質 21.5 g	脂質 32.7 g	脂質 8.7 g
	炭水化物 90.1 g	炭水化物 98.1 g	炭水化物 70.1 g	炭水化物 93.1 g	炭水化物 84.5 g	炭水化物 74.9 g	炭水化物 94.4 g
	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	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	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	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 麻婆豆腐 飲茶 大学芋 スープ	レタス巻き 七夕ソーメン つゆ ささみ&南瓜の天ぷら お楽しみケーキ	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	クファジュージー 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	冷やし中華 水餃子 桃まんじゅう
	エネルギー 861 kcal	エネルギー 814 kcal	エネルギー 623 kcal	エネルギー 576 kcal	エネルギー 633 kcal	エネルギー 692 kcal	エネルギー 590 kcal
	蛋白質 27.1 g	蛋白質 27.2 g	蛋白質 29.4 g	蛋白質 23.6 g	蛋白質 27.2 g	蛋白質 23.9 g	蛋白質 23.2 g
	脂質 25.2 g	脂質 16.7 g	脂質 13.6 g	脂質 10.2 g	脂質 8.0 g	脂質 20.9 g	脂質 14.3 g
	炭水化物 133.1 g	炭水化物 135.5 g	炭水化物 98.3 g	炭水化物 101.6 g	炭水化物 119.8 g	炭水化物 103.6 g	炭水化物 97.0 g
合計	エネルギー 2370 kcal	エネルギー 1383 kcal	エネルギー 1077 kcal	エネルギー 1267 kcal	エネルギー 1242 kcal	エネルギー 1371 kcal	エネルギー 1127 kcal
	蛋白質 88.8 g	蛋白質 51.3 g	蛋白質 42.2 g	蛋白質 51.1 g	蛋白質 49.2 g	蛋白質 46.5 g	蛋白質 45.0 g
	脂質 78.0 g	脂質 26.2 g	脂質 27.2 g	脂質 34.0 g	脂質 29.5 g	脂質 53.6 g	脂質 23.0 g
	炭水化物 339.0 g	炭水化物 233.6 g	炭水化物 168.4 g	炭水化物 194.7 g	炭水化物 204.3 g	炭水化物 178.5 g	炭水化物 191.4 g

## 常A(A)

	令和08年07月13日(月)	令和08年07月14日(火)	令和08年07月15日(水)	令和08年07月16日(木)	令和08年07月17日(金)	令和08年07月18日(土)	令和08年07月19日(日)
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	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	米飯 あじフライ きんぴらごぼう 納豆 みそ汁
	エネルギー 577 kcal	エネルギー 641 kcal	エネルギー 723 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 573 kcal	エネルギー 391 kcal	エネルギー 710 kcal
	蛋白質 21.0 g	蛋白質 17.4 g	蛋白質 25.8 g	蛋白質 19.4 g	蛋白質 24.1 g	蛋白質 9.4 g	蛋白質 21.7 g
	脂質 14.4 g	脂質 16.3 g	脂質 29.5 g	脂質 12.8 g	脂質 10.7 g	脂質 15.2 g	脂質 23.0 g
	炭水化物 93.1 g	炭水化物 107.7 g	炭水化物 89.9 g	炭水化物 104.0 g	炭水化物 96.9 g	炭水化物 54.2 g	炭水化物 105.9 g
夕	米飯 和風ミートローフ・きのこソー 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	ピビンバ丼 ツナサラダ 中華スープ フルーツ	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 775 kcal	エネルギー 861 kcal	エネルギー 1084 kcal	エネルギー 733 kcal	エネルギー 906 kcal	エネルギー 721 kcal	エネルギー 607 kcal
	蛋白質 28.7 g	蛋白質 29.1 g	蛋白質 37.4 g	蛋白質 22.6 g	蛋白質 33.2 g	蛋白質 30.3 g	蛋白質 23.5 g
	脂質 28.3 g	脂質 16.6 g	脂質 37.1 g	脂質 26.1 g	脂質 31.8 g	脂質 20.0 g	脂質 26.4 g
	炭水化物 105.1 g	炭水化物 102.4 g	炭水化物 156.2 g	炭水化物 107.4 g	炭水化物 124.9 g	炭水化物 110.1 g	炭水化物 71.5 g
合計	エネルギー 1352 kcal	エネルギー 1302 kcal	エネルギー 1807 kcal	エネルギー 1336 kcal	エネルギー 1479 kcal	エネルギー 1112 kcal	エネルギー 1317 kcal
	蛋白質 49.7 g	蛋白質 46.5 g	蛋白質 63.2 g	蛋白質 42.0 g	蛋白質 57.3 g	蛋白質 39.7 g	蛋白質 45.2 g
	脂質 42.7 g	脂質 32.9 g	脂質 66.6 g	脂質 38.9 g	脂質 42.5 g	脂質 35.2 g	脂質 49.4 g
	炭水化物 198.2 g	炭水化物 210.1 g	炭水化物 246.1 g	炭水化物 211.4 g	炭水化物 221.8 g	炭水化物 164.3 g	炭水化物 177.4 g

## 常A(A)

	令和08年07月20日(月)	令和08年07月21日(火)	令和08年07月22日(水)	令和08年07月23日(木)	令和08年07月24日(金)	令和08年07月25日(土)	令和08年07月26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 きゅうりおかか和え 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 フーチャンプル 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・ピーマン・タマネギ)
	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 504 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 16.1 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 7.2 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 94.1 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 オクラとひじきの和え物(ツナ)	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	米飯 鶏から揚げ甘酢あんかけ 白菜と沢庵の和え物 ミニ茶そば	米飯 魚のトマトソース煮 豚しゃぶサラダ コンソメスープ	ライス 坦々麺 春巻	オムライス パパイヤサラダ 根菜ジンジャースープ	米飯 油淋鶏 焼きビーフン ミニ肉まん スープ
	エネルギー 643 kcal	エネルギー 643 kcal	エネルギー 583 kcal	エネルギー 622 kcal	エネルギー 703 kcal	エネルギー 738 kcal	エネルギー 779 kcal
	蛋白質 19.5 g	蛋白質 29.2 g	蛋白質 32.4 g	蛋白質 26.6 g	蛋白質 27.8 g	蛋白質 23.4 g	蛋白質 36.5 g
	脂質 10.3 g	脂質 27.9 g	脂質 7.2 g	脂質 16.0 g	脂質 14.4 g	脂質 23.5 g	脂質 19.8 g
	炭水化物 121.0 g	炭水化物 71.2 g	炭水化物 101.4 g	炭水化物 96.3 g	炭水化物 116.2 g	炭水化物 111.2 g	炭水化物 115.5 g
合計	エネルギー 1174 kcal	エネルギー 1226 kcal	エネルギー 1238 kcal	エネルギー 1126 kcal	エネルギー 1312 kcal	エネルギー 1359 kcal	エネルギー 1276 kcal
	蛋白質 33.9 g	蛋白質 55.5 g	蛋白質 47.0 g	蛋白質 42.7 g	蛋白質 51.7 g	蛋白質 49.0 g	蛋白質 51.3 g
	脂質 23.9 g	脂質 40.7 g	脂質 28.4 g	脂質 23.2 g	脂質 26.5 g	脂質 40.5 g	脂質 42.4 g
	炭水化物 209.7 g	炭水化物 164.2 g	炭水化物 202.3 g	炭水化物 190.4 g	炭水化物 219.5 g	炭水化物 204.2 g	炭水化物 176.0 g

## 常(A)

		令和08年07月27日(月)		令和08年07月28日(火)		令和08年07月29日(水)		令和08年07月30日(木)		令和08年07月31日(金)							
朝	米飯 鮭の塩焼き 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 サーモンマスタード焼 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									
	エネルギー	537	kcal	エネルギー	524	kcal	エネルギー	465	kcal	エネルギー	574	kcal	エネルギー	608	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	23.0	g	蛋白質	19.4	g	蛋白質	20.9	g	蛋白質	14.7	g	蛋白質	24.2	g	蛋白質	g
	脂質	12.2	g	脂質	9.9	g	脂質	15.6	g	脂質	12.1	g	脂質	16.5	g	脂質	g
	炭水化物	83.6	g	炭水化物	89.4	g	炭水化物	61.3	g	炭水化物	101.9	g	炭水化物	93.2	g	炭水化物	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		ガバオライス 目玉焼 ポテトサラダ アーサ汁		いなり寿司 サラダうどん 温泉卵		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									
	エネルギー	844	kcal	エネルギー	758	kcal	エネルギー	866	kcal	エネルギー	621	kcal	エネルギー	741	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	26.2	g	蛋白質	25.7	g	蛋白質	31.4	g	蛋白質	24.4	g	蛋白質	29.2	g	蛋白質	g
	脂質	29.5	g	脂質	14.4	g	脂質	33.8	g	脂質	14.1	g	脂質	22.1	g	脂質	g
	炭水化物	121.0	g	炭水化物	133.3	g	炭水化物	111.4	g	炭水化物	99.5	g	炭水化物	108.9	g	炭水化物	g
合計	エネルギー	1381	kcal	エネルギー	1282	kcal	エネルギー	1331	kcal	エネルギー	1195	kcal	エネルギー	1349	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	49.2	g	蛋白質	45.1	g	蛋白質	52.3	g	蛋白質	39.1	g	蛋白質	53.4	g	蛋白質	g
	脂質	41.7	g	脂質	24.3	g	脂質	49.4	g	脂質	26.2	g	脂質	38.6	g	脂質	g
	炭水化物	204.6	g	炭水化物	222.7	g	炭水化物	172.7	g	炭水化物	201.4	g	炭水化物	202.1	g	炭水化物	g