

常A(A)

令和07年03月01日(土)		令和07年03月02日(日)											
朝	米飯	ヘルシーオープンピザ											
	あじフライ	揚げパン											
	ちんげん菜のベーコン炒め	フレッシュサラダ											
	納豆	メイグルト											
	みそ汁	オニオンスープ											
夕	ビビンバ丼	タコライス											
	南瓜サラダ	シーフードフライ											
	中華スープ	温野菜スープ											
	フルーツ	ぜんざい											
エネルギー	1457kcal	エネルギー	1812kcal	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	59.4g	蛋白質	52g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	49.6g	脂質	76.8g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	201.3g	炭水化物	229.7g	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03月03日(月)		令和07年03月04日(火)		令和07年03月05日(水)		令和07年03月06日(木)		令和07年03月07日(金)		令和07年03月08日(土)		令和07年03月09日(日)	
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 サーモンマスタード焼 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	米飯 さわらの西京焼き ブーチャンプル 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	ひなちらし寿司 ソーキ汁 桃ゼリー	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	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	チャーハン 長崎ちゃんぽん 肉しゅうまい	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 酢豚 小籠包 春雨サラダ スープ						
エネルギー	1225kcal	エネルギー	1322kcal	エネルギー	1169kcal	エネルギー	1382kcal	エネルギー	1407kcal	エネルギー	1410kcal	エネルギー	1336kcal
蛋白質	46.5g	蛋白質	68.6g	蛋白質	41.7g	蛋白質	46.2g	蛋白質	46.2g	蛋白質	50.6g	蛋白質	40.1g
脂質	20.2g	脂質	35.6g	脂質	39.1g	脂質	43.3g	脂質	46.4g	脂質	41.8g	脂質	55g
炭水化物	221.2g	炭水化物	188.9g	炭水化物	167g	炭水化物	200.6g	炭水化物	206.7g	炭水化物	212.5g	炭水化物	171.2g

常A(A)

令和07年03月10日(月)		令和07年03月11日(火)		令和07年03月12日(水)		令和07年03月13日(木)		令和07年03月14日(金)		令和07年03月15日(土)		令和07年03月16日(日)	
朝	親子丼 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	カレーライス 漬物 卵サラダ デザート	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	1546kcal	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	53g	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	52.2g	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	219.8g	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03月17日(月)	令和07年03月18日(火)	令和07年03月19日(水)	令和07年03月20日(木)	令和07年03月21日(金)	令和07年03月22日(土)	令和07年03月23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 ワンタンスープ 焼き餃子 レバニラ炒め カリフラワーの甘酢漬け	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03月24日(月)		令和07年03月25日(火)		令和07年03月26日(水)		令和07年03月27日(木)		令和07年03月28日(金)		令和07年03月29日(土)		令和07年03月30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		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 メイグルト		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	1523kcal	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	55.6g	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	56.5g	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	200.8g	炭水化物	214.9g

