

常A(A)

令和05年07月01日(土)		令和05年07月02日(日)									
朝	三色丼 ゆし豆腐汁 ヨーグルト和え ブドウジュースor豆乳	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 キャロットクリームスープ 牛乳or豆乳 フルーツ									
夕	スパゲティミートソース かにコロッケ 南瓜とセロリのスープ コーヒージェリー	米飯 肉じゃが もずく酢 そうめん汁 フルーツ									
蛋白質	47.3g	蛋白質	49.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	46g	脂質	36.5g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	204.4g	炭水化物	201.2g	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05年07月03日(月)		令和05年07月04日(火)		令和05年07月05日(水)		令和05年07月06日(木)		令和05年07月07日(金)		令和05年07月08日(土)		令和05年07月09日(日)	
朝	米飯 豆腐チャンプルー* さんまの塩焼き スパサラダ ジュース みそ汁	米飯 ベーコンエッグ きんぴらごぼう チンゲン菜のツナ炒め みそ汁 りんごジュースor豆乳	食パン・ジャム ハムかつ お豆と野菜ダイスサラダ コーンスープ 牛乳 フルーツ	米飯 ミートボール(甘酢) ゴーヤーチャンプルー りんごジュースor豆乳 みそ汁	米飯 チキンのごま照り焼き 竹輪ともやしの明太和え ほうれんそうソテー フルーツジュース みそ汁	揚げパン レーズンロール ウインナーオープン焼き 付け)サラダ菜 ポテトサラダ ミネストローネ フルーツ	米飯 さけの塩焼 豚野菜の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁 フルーツジュースor豆乳						
夕	米飯 煮込みハンバーグ 付け)いんげんソテー フレッシュサラダ 豆腐のコンソメスープ チョコチップケーキ	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	冷やし七夕ソーメン 天ぷら盛り 赤だしみそ汁	米飯 白身魚の竜田揚げ 付け)もやしソテー 白菜と豚肉の重ね煮 みそ汁	米飯 カツカレー 大根サラダ						
蛋白質	50.7g	蛋白質	41.8g	蛋白質	49.8g	蛋白質	62g	蛋白質	39.5g	蛋白質	41.5g	蛋白質	45.9g
脂質	48.3g	脂質	45.7g	脂質	52.5g	脂質	35.8g	脂質	30.2g	脂質	40.3g	脂質	36.7g
炭水化物	236.7g	炭水化物	234.4g	炭水化物	170.1g	炭水化物	225.5g	炭水化物	198.5g	炭水化物	174.2g	炭水化物	241.4g

常A(A)

	令和05年07月10日(月)	令和05年07月11日(火)	令和05年07月12日(水)	令和05年07月13日(木)	令和05年07月14日(金)	令和05年07月15日(土)	令和05年07月16日(日)						
朝	米飯 豚肉のガーリック焼き 人参しりしり りんごジュースor豆乳 みそ汁	米飯 あじの塩焼き 里芋の五目煮 チンゲン菜ソテー ヨーグルト 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 鶏肉の照焼き 目玉焼き きんぴらレンコン メイグルト とろろすまし汁	米飯 さんま蒲焼き スクランブルエッグ アスパラソテー フルーツジュースor豆乳 みそ汁	ドッグパン&チョコパン ウインナーオープン焼き 付け)レタス ポテトサラダ ミネストローネ フルーツ 牛乳	米飯 魚のバター焼き スクランブルエッグ ほうれん草ソテー りんごジュース なめこみそ汁						
夕	米飯 生姜肉だんご鍋風 かれのいのホイル焼 フルーツ	わかめご飯 冷やし中華 コーンスープ フルーツ	米飯 鶏肉のピカタ焼き マグロカツ 付け)もやし炒め カニカマサラダ みそ汁	米飯 八宝菜 春巻&肉巻き かき玉汁 杏仁豆腐 マンゴーソ	米飯 手羽先のんにんにく揚げ こんにゃくの炒め煮 さつま芋と林檎サラダ トマトと卵スープ	ビビンバ丼 南瓜サラダ 中華スープ フルーツ	タコライス シーフードフライ 温野菜スープ 豆乳ミルク葛餅						
蛋白質	62.7g	蛋白質	43.5g	蛋白質	48.5g	蛋白質	65.9g	蛋白質	53.7g	蛋白質	48.1g	蛋白質	67.3g
脂質	40.2g	脂質	30.1g	脂質	41.2g	脂質	50.1g	脂質	56.2g	脂質	53.4g	脂質	77.4g
炭水化物	207.3g	炭水化物	224.4g	炭水化物	176.9g	炭水化物	233.4g	炭水化物	211.3g	炭水化物	179.3g	炭水化物	232.4g

常A(A)

	令和05年07月17日(月)	令和05年07月18日(火)	令和05年07月19日(水)	令和05年07月20日(木)	令和05年07月21日(金)	令和05年07月22日(土)	令和05年07月23日(日)						
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 アセロラジュース	米飯 牛肉コロッケ 白菜の煮浸し 納豆 ワカメスープ フルーツジュースor豆乳	食パン・ジャム 目玉焼 ポークビーンズ クラムチャウダー 牛乳or豆乳 ヨーグルト	米飯 ビッグ肉団子の照り煮 チンゲン菜ソテー オレンジジュース あさりみそ汁 フルーツ	米飯 チキンのピカタ おからイリチー フルーツジュース みそ汁 フルーツ	米飯 あじフライ アスパラソテー 納豆 フルーツジュースor豆乳 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 フルーツジュース						
夕	麦ご飯 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	米飯 豚汁 鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 南瓜サラダ ちんぴん	米飯 ぎんだらのトマトソース煮 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	海鮮寿司 中身汁 フルーツ	米飯 きのこスープ 和風手ごねハンバーグ フライドポテト 蒸鶏と大根サラダ	カレーライス 漬物 卵サラダ アセロラゼリー	ミルクパン ポテトと鶏肉のグラタン フレッシュサラダ スープ						
蛋白質	63.4g	蛋白質	52g	蛋白質	48.1g	蛋白質	44.6g	蛋白質	54.8g	蛋白質	53.8g	蛋白質	52.4g
脂質	29.8g	脂質	48.4g	脂質	59.8g	脂質	27.5g	脂質	47.7g	脂質	52.6g	脂質	52g
炭水化物	208.5g	炭水化物	255.9g	炭水化物	175.6g	炭水化物	227.9g	炭水化物	228.3g	炭水化物	243.2g	炭水化物	157.4g

