

常A(A)

	令和06年01月04日(木)	令和06年01月05日(金)	令和06年01月06日(土)	令和06年01月07日(日)			
朝		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	七草がゆ 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			
	蛋白質 35.9 g 脂質 25.5 g 炭水化物 119.4 g	蛋白質 25.0 g 脂質 20.8 g 炭水化物 106.2 g	蛋白質 15.9 g 脂質 29.3 g 炭水化物 69.0 g	蛋白質 30.1 g 脂質 23.6 g 炭水化物 109.6 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g
夕	米飯 八宝菜 春巻&肉巻き かき玉汁 杏仁豆腐 マンゴーソース	米飯 手羽先のんにく揚げ クーブイリチー さつま芋と林檎サラダ トマトと卵スープ	ピビンバ丼 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 ぜんざい			
	蛋白質 35.9 g 脂質 25.5 g 炭水化物 119.4 g	蛋白質 29.3 g 脂質 35.6 g 炭水化物 104.0 g	蛋白質 32.2 g 脂質 24.1 g 炭水化物 110.3 g	蛋白質 42.0 g 脂質 53.4 g 炭水化物 135.0 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g
合計	蛋白質 35.9 g 脂質 25.5 g 炭水化物 119.4 g	蛋白質 54.3 g 脂質 56.4 g 炭水化物 210.2 g	蛋白質 48.1 g 脂質 53.4 g 炭水化物 179.3 g	蛋白質 72.1 g 脂質 77.0 g 炭水化物 244.6 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g

常A(A)

	令和06年01月08日(月)	令和06年01月09日(火)	令和06年01月10日(水)	令和06年01月11日(木)	令和06年01月12日(金)	令和06年01月13日(土)	令和06年01月14日(日)
朝	米飯 魚のマヨネ焼き 挽肉とレンコンの炒めもの 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 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 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 あじフライ 切干大根の炒め煮 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
	蛋白質 22.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 109.3 g	蛋白質 16.9 g 脂質 15.3 g 炭水化物 121.1 g	蛋白質 25.9 g 脂質 29.7 g 炭水化物 61.5 g	蛋白質 17.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 113.7 g	蛋白質 22.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 120.2 g	蛋白質 25.0 g 脂質 21.9 g 炭水化物 120.8 g	蛋白質 25.5 g 脂質 29.5 g 炭水化物 92.2 g
夕	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	米飯 豚汁 鯖の塩焼き 茶碗蒸し スパサラダ	海鮮寿司 天ぷら盛り合わせ 茶そば汁 季節のフルーツ	米飯 鯖のトマトソース煮 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	カレーライス 漬物 卵サラダ デザート	米飯 酢豚 小籠包 春雨サラダ スープ	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 40.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 95.3 g	蛋白質 41.2 g 脂質 34.4 g 炭水化物 109.5 g	蛋白質 26.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 147.0 g	蛋白質 21.6 g 脂質 29.8 g 炭水化物 113.4 g	蛋白質 25.6 g 脂質 31.9 g 炭水化物 129.6 g	蛋白質 24.2 g 脂質 34.8 g 炭水化物 111.6 g	蛋白質 26.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 64.8 g
合計	蛋白質 63.1 g 脂質 29.7 g 炭水化物 204.6 g	蛋白質 58.1 g 脂質 49.7 g 炭水化物 230.6 g	蛋白質 52.7 g 脂質 42.0 g 炭水化物 208.5 g	蛋白質 38.7 g 脂質 41.5 g 炭水化物 227.1 g	蛋白質 48.5 g 脂質 50.3 g 炭水化物 249.8 g	蛋白質 49.2 g 脂質 56.7 g 炭水化物 232.4 g	蛋白質 52.4 g 脂質 52.2 g 炭水化物 157.0 g

常A(A)

	令和06年01月15日(月)	令和06年01月16日(火)	令和06年01月17日(水)	令和06年01月18日(木)	令和06年01月19日(金)	令和06年01月20日(土)	令和06年01月21日(日)
朝	米飯 大根の挽肉あんかけ だし巻き卵 ふりかけ オレンジジュースor豆乳 そうめん汁 フルーツ	米飯 鶏肉の照焼き 野菜炒め 納豆 オレンジジュース&豆乳 みそ汁 ヨーグルト和え	胚芽パン・メロンパン スペイン風オムレツ 花野菜のサラダ コーンスープ 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* りんごジュースor豆乳 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 パインジュースor豆乳 みそ汁	米飯 さわらの西京焼き フーチャンプル フルーツジュース みそ汁	食パン・ジャム 白身魚フライ 付け)レタス コンソメスープ(セロリ・ベーコン・タマネギ) ヨーグルト和え 牛乳
	蛋白質 19.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 115.0 g	蛋白質 31.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 113.4 g	蛋白質 13.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 68.7 g	蛋白質 27.4 g 脂質 20.7 g 炭水化物 99.5 g	蛋白質 19.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 109.1 g	蛋白質 25.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 106.1 g	蛋白質 16.5 g 脂質 22.4 g 炭水化物 65.3 g
夕	サイコロステーキ丼 ワカメスープ キムチ フルーツ	オムライス バーニャカウダー 豆乳根菜シチュー デザート	米飯 鯖の立田揚げ 煮つけ(三枚肉・冬瓜・菜の花) ゆし豆腐汁(みそ)	親子丼 冷奴 アーサ汁 漬け物	米飯 ビーフストロガノフ 根菜サラダ デザート	もずくボロボロジュシー おでん フルーツ	米飯 チーズローフ 大根サラダ ミネストローネ
	蛋白質 22.5 g 脂質 36.5 g 炭水化物 108.0 g	蛋白質 27.5 g 脂質 26.3 g 炭水化物 125.4 g	蛋白質 31.4 g 脂質 38.6 g 炭水化物 93.2 g	蛋白質 28.4 g 脂質 20.8 g 炭水化物 91.7 g	蛋白質 22.7 g 脂質 30.4 g 炭水化物 113.7 g	蛋白質 28.3 g 脂質 22.9 g 炭水化物 74.0 g	蛋白質 31.2 g 脂質 27.0 g 炭水化物 109.2 g
合計	蛋白質 41.5 g 脂質 46.1 g 炭水化物 223.0 g	蛋白質 59.4 g 脂質 44.4 g 炭水化物 238.8 g	蛋白質 44.8 g 脂質 53.6 g 炭水化物 161.9 g	蛋白質 55.8 g 脂質 41.5 g 炭水化物 191.2 g	蛋白質 41.9 g 脂質 40.8 g 炭水化物 222.8 g	蛋白質 54.2 g 脂質 40.4 g 炭水化物 180.1 g	蛋白質 47.7 g 脂質 49.4 g 炭水化物 174.5 g

常A(A)

	令和06年01月22日(月)	令和06年01月23日(火)	令和06年01月24日(水)	令和06年01月25日(木)	令和06年01月26日(金)	令和06年01月27日(土)	令和06年01月28日(日)
朝	米飯 さばの照り焼き 大豆とひじきの炒り煮 フルーツジュース みそ汁 ヨーグルト	米飯 グリルチキン 付け)レタス ブロッコリーと卵のサラダ コンソメスープ(セロリ・ベーコン・タマネギ) ヨーグルト和え	米飯 鮭の塩焼き スクランブルエッグ キムチ和え パインジュースor豆乳 みそ汁	ピザパン ひじきと蒸し鶏のサラダ パンプキンスープ フルーツ	米飯 サワラのタルタル焼き ブロッコリーソテー 油みそ りんごジュースor豆乳 みそ汁	米飯 タンドリーチキン ほうれん草ソテー 味のり グレープジュースor豆乳 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
	蛋白質 31.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 121.2 g	蛋白質 21.8 g 脂質 17.7 g 炭水化物 91.1 g	蛋白質 27.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 70.3 g	蛋白質 16.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 79.4 g	蛋白質 26.8 g 脂質 25.3 g 炭水化物 107.4 g	蛋白質 23.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 94.1 g	蛋白質 15.2 g 脂質 25.1 g 炭水化物 85.1 g
夕	米飯 あさり入りみそ汁 とんかつ 付け)千切りキャベツ 切干大根の炒め煮 フルーツ	坦々麺 揚げぎょうざ パパイヤサラダ 杏仁豆腐 マンゴーソース	ガーリックトースト ロールキャベツのポトブ チキンナゲット 海草サラダ フルーツ	麦ご飯 すき焼き 温泉卵 マカロニサラダ アーサ汁	米飯 ワンタンスープ チンジャオロース 揚げシューマイ カリフラワーの甘酢漬け マンゴープリン	いなり寿司 肉うどん 野菜かきあげ フルーツ	麦ご飯 かれいの煮付け ささみチーズフライ 卵サラダ チム汁
	蛋白質 28.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 121.0 g	蛋白質 31.2 g 脂質 25.6 g 炭水化物 104.5 g	蛋白質 24.0 g 脂質 30.0 g 炭水化物 72.3 g	蛋白質 46.1 g 脂質 27.9 g 炭水化物 113.6 g	蛋白質 32.7 g 脂質 33.9 g 炭水化物 123.7 g	蛋白質 23.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 114.8 g	蛋白質 38.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 105.8 g
合計	蛋白質 59.2 g 脂質 33.4 g 炭水化物 242.2 g	蛋白質 53.0 g 脂質 43.3 g 炭水化物 195.6 g	蛋白質 51.4 g 脂質 49.1 g 炭水化物 142.6 g	蛋白質 62.1 g 脂質 42.8 g 炭水化物 193.0 g	蛋白質 59.5 g 脂質 59.2 g 炭水化物 231.1 g	蛋白質 47.3 g 脂質 36.1 g 炭水化物 208.9 g	蛋白質 53.6 g 脂質 39.5 g 炭水化物 190.9 g

常A(A)

	令和06年01月29日(月)	令和06年01月30日(火)	令和06年01月31日(水)				
朝	米飯 ししゃも パパイヤイリチー 目玉焼き みそ汁 カフェオレ	米飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう ブロッコリーソテー フルーツジュースor豆乳 みそ汁	米飯 チキンのガーリック焼 野菜炒め グワバジュースor豆乳 みそ汁				
	蛋白質 22.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 107.4 g	蛋白質 22.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 100.9 g	蛋白質 23.3 g 脂質 20.5 g 炭水化物 96.3 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g
夕	米飯 クリームシチュー えびフライ サラダ	米飯 酢豚 小籠包 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 サラダ 南瓜の煮物 アーサー汁				
	蛋白質 30.5 g 脂質 35.2 g 炭水化物 132.1 g	蛋白質 24.2 g 脂質 34.8 g 炭水化物 111.6 g	蛋白質 33.8 g 脂質 32.6 g 炭水化物 100.6 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g
合計	蛋白質 52.7 g 脂質 53.4 g 炭水化物 239.5 g	蛋白質 46.5 g 脂質 50.2 g 炭水化物 212.5 g	蛋白質 57.1 g 脂質 53.1 g 炭水化物 196.9 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g