

常A(A)

		令和06年03月01日(金)	令和06年03月02日(土)	令和06年03月03日(日)										
朝		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・ペーコン・タマネギ) ヨーグルト和え 牛乳										
	蛋白質	19.2 g	蛋白質 25.9 g	蛋白質 16.5 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	10.4 g	脂質 17.5 g	脂質 22.4 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	109.1 g	炭水化物 106.1 g	炭水化物 65.3 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 ビーフストロガノフ 根菜サラダ デザート	もずくポロポロジュシー おでん フルーツ	ひなちらし寿司 イカ&南瓜天ぷら 温か茶そば 桜餅										
	蛋白質	22.7 g	蛋白質 28.3 g	蛋白質 30.1 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	30.4 g	脂質 22.9 g	脂質 12.7 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	113.7 g	炭水化物 74.0 g	炭水化物 171.2 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
合計	蛋白質	41.9 g	蛋白質 54.2 g	蛋白質 46.6 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	40.8 g	脂質 40.4 g	脂質 35.1 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	222.8 g	炭水化物 180.1 g	炭水化物 236.5 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

常A(A)

	令和06年03月04日(月)	令和06年03月05日(火)	令和06年03月06日(水)	令和06年03月07日(木)	令和06年03月08日(金)	令和06年03月09日(土)	令和06年03月10日(日)
朝	米飯 さばの照り焼き 茄子みそ炒め 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 アスパラソテー コンソメスープ(セロリ・パセリ・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 24.5 g 脂質 19.2 g 炭水化物 116.4 g	蛋白質 19.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 92.0 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	米飯 ロールキャベツのポトフ 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 ワントンスープ 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 23.7 g 脂質 19.4 g 炭水化物 93.7 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 52.7 g 脂質 35.2 g 炭水化物 237.4 g	蛋白質 50.2 g 脂質 36.9 g 炭水化物 196.5 g	蛋白質 51.1 g 脂質 38.5 g 炭水化物 164.0 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03月11日(月)	令和06年03月12日(火)	令和06年03月13日(水)	令和06年03月14日(木)	令和06年03月15日(金)	令和06年03月16日(土)	令和06年03月17日(日)
朝	米飯 ししやも 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	ドッグパン&クリームパン ウインナーオープン焼き 付け)レタス カレーコロッケ 豆乳コーンスープ フルーツ 牛乳or豆乳	米飯 さばの味噌煮 だし巻き卵 菜の花ソテー りんごジュースor豆乳 みそ汁	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
	蛋白質 22.2 g	蛋白質 22.3 g	蛋白質 23.3 g	蛋白質 15.3 g	蛋白質 23.0 g	蛋白質 23.3 g	蛋白質 22.0 g
	脂質 18.2 g	脂質 15.4 g	脂質 20.5 g	脂質 24.5 g	脂質 20.8 g	脂質 24.7 g	脂質 26.9 g
	炭水化物 107.4 g	炭水化物 100.9 g	炭水化物 96.3 g	炭水化物 75.0 g	炭水化物 102.7 g	炭水化物 75.9 g	炭水化物 72.4 g
夕	米飯 クリームシチュー えびフライ サラダ	米飯 チーズローフ 大根サラダ ミネストローネ	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	米飯 ソーキ汁 人参とワカメのナムル ひらやちー フルーツ	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	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 コーヒーゼリー	米飯 肉じゃが もずく酢 そうめん汁 フルーツ
	蛋白質 30.5 g	蛋白質 31.2 g	蛋白質 33.8 g	蛋白質 28.2 g	蛋白質 29.4 g	蛋白質 24.0 g	蛋白質 27.0 g
	脂質 35.2 g	脂質 27.0 g	脂質 32.6 g	脂質 16.9 g	脂質 20.3 g	脂質 21.3 g	脂質 9.6 g
	炭水化物 132.1 g	炭水化物 109.2 g	炭水化物 100.6 g	炭水化物 115.4 g	炭水化物 108.2 g	炭水化物 128.5 g	炭水化物 128.8 g
合計	蛋白質 52.7 g	蛋白質 53.5 g	蛋白質 57.1 g	蛋白質 43.5 g	蛋白質 52.4 g	蛋白質 47.3 g	蛋白質 49.0 g
	脂質 53.4 g	脂質 42.4 g	脂質 53.1 g	脂質 41.4 g	脂質 41.1 g	脂質 46.0 g	脂質 36.5 g
	炭水化物 239.5 g	炭水化物 210.1 g	炭水化物 196.9 g	炭水化物 190.4 g	炭水化物 210.9 g	炭水化物 204.4 g	炭水化物 201.2 g

常A(A)

	令和06年03月18日(月)	令和06年03月19日(火)	令和06年03月20日(水)	令和06年03月21日(木)	令和06年03月22日(金)	令和06年03月23日(土)	令和06年03月24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 ウィ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
	蛋白質 27.5 g 脂質 25.7 g 炭水化物 106.7 g	蛋白質 16.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物 114.8 g	蛋白質 16.5 g 脂質 30.3 g 炭水化物 76.4 g	蛋白質 27.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 112.6 g	蛋白質 21.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 111.8 g	蛋白質 18.4 g 脂質 31.6 g 炭水化物 77.7 g	蛋白質 23.9 g 脂質 19.6 g 炭水化物 119.9 g
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	クファージュシー 沖縄そば ジーマミ豆腐	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 23.2 g 脂質 22.6 g 炭水化物 130.0 g	蛋白質 25.2 g 脂質 32.2 g 炭水化物 119.6 g	蛋白質 33.3 g 脂質 22.2 g 炭水化物 93.7 g	蛋白質 34.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 112.9 g	蛋白質 34.4 g 脂質 24.8 g 炭水化物 111.4 g	蛋白質 23.1 g 脂質 8.7 g 炭水化物 96.5 g	蛋白質 22.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 121.3 g
合計	蛋白質 50.7 g 脂質 48.3 g 炭水化物 236.7 g	蛋白質 41.8 g 脂質 45.7 g 炭水化物 234.4 g	蛋白質 49.8 g 脂質 52.5 g 炭水化物 170.1 g	蛋白質 62.0 g 脂質 35.8 g 炭水化物 225.5 g	蛋白質 55.9 g 脂質 41.0 g 炭水化物 223.2 g	蛋白質 41.5 g 脂質 40.3 g 炭水化物 174.2 g	蛋白質 46.1 g 脂質 36.5 g 炭水化物 241.2 g

常A(A)

	令和06年03月25日(月)	令和06年03月26日(火)	令和06年03月27日(水)	令和06年03月28日(木)	令和06年03月29日(金)	令和06年03月30日(土)	令和06年03月31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	フレンチトースト カレーコロッケ 付け)レタス 豆腐のコンソメスープ フルーツ 牛乳or豆乳	米飯 ほっけの塩麴焼き 里芋の五目煮 チンゲン菜ソテー ヨーグルト みそ汁	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	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 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 27.7 g 脂質 26.2 g 炭水化物 99.3 g	蛋白質 10.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 46.8 g	蛋白質 27.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 103.3 g	蛋白質 30.0 g 脂質 24.6 g 炭水化物 114.0 g	蛋白質 25.0 g 脂質 20.8 g 炭水化物 106.2 g	蛋白質 13.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 71.9 g	蛋白質 30.1 g 脂質 23.6 g 炭水化物 109.6 g
夕	米飯 生姜肉だんご鍋風 かれのいのホイル焼 フルーツ	米飯 鮭のピカタ焼き ニンニクの芽と豚肉の炒め カニカマサラダ みそ汁	パン 春キャベツペペロンチーノ メンチカツ トマトと卵スープ	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	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 35.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 108.0 g	蛋白質 30.3 g 脂質 22.1 g 炭水化物 104.9 g	蛋白質 26.6 g 脂質 23.0 g 炭水化物 113.5 g	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 37.2 g 脂質 53.8 g 炭水化物 122.5 g
合計	蛋白質 62.7 g 脂質 40.2 g 炭水化物 207.3 g	蛋白質 40.8 g 脂質 34.3 g 炭水化物 151.7 g	蛋白質 53.9 g 脂質 38.0 g 炭水化物 216.8 g	蛋白質 65.9 g 脂質 50.1 g 炭水化物 233.4 g	蛋白質 54.3 g 脂質 56.4 g 炭水化物 210.2 g	蛋白質 45.8 g 脂質 41.3 g 炭水化物 182.2 g	蛋白質 67.3 g 脂質 77.4 g 炭水化物 232.1 g