

常A(A)

令和07年05月01日(木)		令和07年05月02日(金)		令和07年05月03日(土)		令和07年05月04日(日)								
朝	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										
	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 みそ汁 かしわ餅	米飯 カツカレー 大根サラダ										
	エネルギー	1427kcal	エネルギー	1235kcal	エネルギー	1521kcal	エネルギー	1250kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	64.7g	蛋白質	49.2g	蛋白質	49.8g	蛋白質	43.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	41.5g	脂質	29g	脂質	53.4g	脂質	25.5g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	205.7g	炭水化物	203.3g	炭水化物	212.6g	炭水化物	214.9g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g

常A(A)

令和07年05月12日(月)		令和07年05月13日(火)		令和07年05月14日(水)		令和07年05月15日(木)		令和07年05月16日(金)		令和07年05月17日(土)		令和07年05月18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 フルーツ	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 豆腐野菜ハンバーグ みそ汁 フルーツ	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 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 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) ヨーグルト フルーツジュース						
夕	あなご散らし寿司 ソーキ汁 コーンコロケ	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	冷やし中華 水餃子 桃まんじゅう	オムライス パパイアサラダ 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	1206kcal	エネルギー	1322kcal	エネルギー	1077kcal	エネルギー	1224kcal	エネルギー	1198kcal	エネルギー	1410kcal	エネルギー	1336kcal
蛋白質	45.1g	蛋白質	68.6g	蛋白質	39.3g	蛋白質	38g	蛋白質	47.1g	蛋白質	50.6g	蛋白質	40.1g
脂質	35g	脂質	35.6g	脂質	26.5g	脂質	28.2g	脂質	26.4g	脂質	41.8g	脂質	55g
炭水化物	184.9g	炭水化物	188.9g	炭水化物	172.8g	炭水化物	203.8g	炭水化物	200.1g	炭水化物	212.5g	炭水化物	171.2g

常A(A)

令和07年05月19日(月)		令和07年05月20日(火)		令和07年05月21日(水)		令和07年05月22日(木)		令和07年05月23日(金)		令和07年05月24日(土)		令和07年05月25日(日)	
朝	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 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 ナスと豚肉の旨煮 じゃがいもコロッケ ワカメスープ	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	米飯 ししゃも パパイヤイリチー 目玉焼き みそ汁	ピザパン 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	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	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	1544kcal	エネルギー	1376kcal	エネルギー	1394kcal	エネルギー	1335kcal	エネルギー	1331kcal	エネルギー	1248kcal	エネルギー	1247kcal
蛋白質	50.1g	蛋白質	49.7g	蛋白質	68.6g	蛋白質	41.7g	蛋白質	53.7g	蛋白質	45.6g	蛋白質	42.9g
脂質	54.1g	脂質	33.6g	脂質	47.5g	脂質	28.3g	脂質	36.8g	脂質	43.4g	脂質	39.8g
炭水化物	216.1g	炭水化物	225.4g	炭水化物	180.5g	炭水化物	229.3g	炭水化物	201.2g	炭水化物	174.3g	炭水化物	183.2g

常A(A)

令和07年05月26日(月)		令和07年05月27日(火)		令和07年05月28日(水)		令和07年05月29日(木)		令和07年05月30日(金)		令和07年05月31日(土)				
朝	米飯 タンドリーチキン ほうれん草ソテー 味のり 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 チキンのガーリック焼 野菜炒め みそ汁	三色丼 ゆし豆腐汁 ヨーグルト和え	米飯 さばの味噌煮 だし巻き卵 菜の花ソテー みそ汁	親子丼 みそ汁 漬け物 みそ汁								
	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 チンジャオロース 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	ゆかりご飯 きつねうどん もずくかき揚げ天ぷら フルーツ								
	エネルギー	1396kcal	エネルギー	1622kcal	エネルギー	1338kcal	エネルギー	1330kcal	エネルギー	1459kcal	エネルギー	1381kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	55.7g	蛋白質	53.5g	蛋白質	47.5g	蛋白質	56.5g	蛋白質	50.2g	蛋白質	44.5g	蛋白質	g
脂質	55g	脂質	54.5g	脂質	42.7g	脂質	51.6g	脂質	51.3g	脂質	32g	脂質	g	
炭水化物	179.6g	炭水化物	233.7g	炭水化物	195.5g	炭水化物	164.2g	炭水化物	202.5g	炭水化物	231g	炭水化物	g	