

常A(A)

常食(A)													
令和07年04月01日(火)		令和07年04月02日(水)		令和07年04月03日(木)		令和07年04月04日(金)		令和07年04月05日(土)		令和07年04月06日(日)			
朝	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	牛肉コロッケ	ポーク&たまご	チキンの香味焼き	ビッグ肉団子の甘酢煮	あじフライ	揚げパン	フレッシュサラダ	フレッシュサラダ	フレッシュサラダ	フレッシュサラダ	フレッシュサラダ	フレッシュサラダ	フレッシュサラダ
	いんげんのごまよごし	キャベツのツナ炒め	おからイリチー	チンゲン菜ソテー	きんぴらごぼう	メイグルト	メイグルト	メイグルト	メイグルト	メイグルト	メイグルト	メイグルト	メイグルト
	納豆	ゆし豆腐汁	みそ汁	あさりみそ汁	納豆	オニオンスープ	オニオンスープ	オニオンスープ	オニオンスープ	オニオンスープ	オニオンスープ	オニオンスープ	オニオンスープ
	みそ汁	しそ昆布	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
夕	米飯	パン	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	鮭の南蛮漬け	和風きのこパスタ	生姜肉だんご鍋風	手羽先のんにく揚げ	ビビンバ丼	タコライス	タコライス	タコライス	タコライス	タコライス	タコライス	タコライス	タコライス
	ニンニクの芽と豚肉の炒	メンチカツ	白身魚のホイル焼	クーブイリチー	南瓜サラダ	シーフードフライ	シーフードフライ	シーフードフライ	シーフードフライ	シーフードフライ	シーフードフライ	シーフードフライ	シーフードフライ
	冷奴	花野菜のサラダ	マカロニサラダ	さつま芋と林檎サラダ	中華スープ	温野菜スープ	温野菜スープ	温野菜スープ	温野菜スープ	温野菜スープ	温野菜スープ	温野菜スープ	温野菜スープ
	へちまのみそ汁	トマトと卵スープ	フルーツ	ワカメスープ	フルーツ	ケーキ	ケーキ	ケーキ	ケーキ	ケーキ	ケーキ	ケーキ	ケーキ
エネルギー	1312kcal	エネルギー	1639kcal	エネルギー	1393kcal	エネルギー	1419kcal	エネルギー	1463kcal	エネルギー	1746kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	46.9g	蛋白質	53.7g	蛋白質	53.5g	蛋白質	46.3g	蛋白質	58.2g	蛋白質	51.3g	蛋白質	g
脂質	31.2g	脂質	69.3g	脂質	33.1g	脂質	47.2g	脂質	47.3g	脂質	76.6g	脂質	g
炭水化物	215.7g	炭水化物	204.4g	炭水化物	222.6g	炭水化物	209.7g	炭水化物	210.3g	炭水化物	215g	炭水化物	g

常A(A)

	令和07年04月07日(月)	令和07年04月08日(火)	令和07年04月09日(水)	令和07年04月10日(木)	令和07年04月11日(金)	令和07年04月12日(土)	令和07年04月13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 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 豚肉とピーマン炒め 豆腐野菜ハンバーグ 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 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・ヘーコン) ヨーグルト フルーツジュース
夕	山菜いなり寿司 ソーキ汁 コーンコロッケ	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 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	1204kcal	エネルギー 1322kcal	エネルギー 996kcal	エネルギー 1305kcal	エネルギー 1407kcal	エネルギー 1410kcal	エネルギー 1336kcal
蛋白質	43.1g	蛋白質 68.6g	蛋白質 37g	蛋白質 40.3g	蛋白質 46.2g	蛋白質 50.6g	蛋白質 40.1g
脂質	34.4g	脂質 35.6g	脂質 22.6g	脂質 32.1g	脂質 46.4g	脂質 41.8g	脂質 55g
炭水化物	187.8g	炭水化物 188.9g	炭水化物 164.8g	炭水化物 211.8g	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04月14日(月)	令和07年04月15日(火)	令和07年04月16日(水)	令和07年04月17日(木)	令和07年04月18日(金)	令和07年04月19日(土)	令和07年04月20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 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 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	クフアジュシー 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 1196kcal	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 46.4g	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 41.5g	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 166.4g	炭水化物 183.2g

常A(A)

	令和07年04月21日(月)	令和07年04月22日(火)	令和07年04月23日(水)	令和07年04月24日(木)	令和07年04月25日(金)	令和07年04月26日(土)	令和07年04月27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	親子丼 みそ汁 漬け物 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 ワントンスープ 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	竹の子御飯 きつねうどん もずくかき揚げ天ぷら フルーツ	麦ご飯 赤魚の木の芽焼き 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 1338kcal	エネルギー 1355kcal	エネルギー 1459kcal	エネルギー 1455kcal	エネルギー 1305kcal
蛋白質	54.9g	蛋白質 60.3g	蛋白質 47.5g	蛋白質 49.7g	蛋白質 50.2g	蛋白質 46.5g	蛋白質 47g
脂質	56.9g	脂質 62.1g	脂質 42.7g	脂質 44g	脂質 51.3g	脂質 32.2g	脂質 40.5g
炭水化物	187.5g	炭水化物 202.9g	炭水化物 195.5g	炭水化物 195g	炭水化物 202.5g	炭水化物 246.8g	炭水化物 188.7g

常A(A)

第A(A)																											
令和07年04月28日(月) 令和07年04月29日(火) 令和07年04月30日(水)																											
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 ほっけの塩麴焼き 里芋の五目煮 ヨーグルト みそ汁																					
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																					
エネルギー		1391kcal		エネルギー		1436kcal		エネルギー		1279kcal		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		48.2g		蛋白質		40.1g		蛋白質		58.4g		蛋白質		g		蛋白質		g		蛋白質		g		蛋白質		g	
脂質		36.5g		脂質		47.5g		脂質		31.9g		脂質		g		脂質		g		脂質		g		脂質		g	
炭水化物		221.1g		炭水化物		212.4g		炭水化物		193.7g		炭水化物		g		炭水化物		g		炭水化物		g		炭水化物		g	