

## 常A(A)

| 令和07年07月01日(火) |                                               | 令和07年07月02日(水)                                   |          | 令和07年07月03日(木)                  |          | 令和07年07月04日(金)                         |          | 令和07年07月05日(土)                        |          | 令和07年07月06日(日)                                     |          |       |      |
|----------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|---------------------------------|----------|----------------------------------------|----------|---------------------------------------|----------|----------------------------------------------------|----------|-------|------|
| 朝              | 米飯<br>ウインナーオープン焼き<br>付け)レタス<br>カレーコロッケ<br>みそ汁 | 米飯<br>チキンのガーリック焼<br>野菜炒め<br>みそ汁                  |          | 三色丼<br>ゆし豆腐汁<br>ヨーグルト和え         |          | 米飯<br>さばの味噌煮<br>だし巻き卵<br>菜の花ソテー<br>みそ汁 |          | 親子丼<br>みそ汁<br>漬け物<br>みそ汁              |          | バーガーパン<br>煮込みハンバーグ<br>フライドポテト<br>ジュリアンヌスープ<br>フルーツ |          |       |      |
| 夕              | 米飯<br>手ごねハンバーグ<br>大根サラダ<br>クラムチャウダー           | 米飯<br>ワントンスープ<br>焼き餃子<br>チンジャオロース<br>カリフラワーの甘酢漬け |          | 米飯<br>具たくさん豚汁<br>鯖の塩焼き<br>スパサラダ |          | 焼肉丼<br>ワカメスープ<br>キムチ                   |          | ゆかりご飯<br>きつねうどん<br>もずくかき揚げ天ぷら<br>フルーツ |          | 麦ご飯<br>赤魚のおろし煮<br>ささみチーズフライ<br>卵サラダ<br>あさり入りみそ汁    |          |       |      |
| エネルギー          | 1424kcal                                      | エネルギー                                            | 1338kcal | エネルギー                           | 1270kcal | エネルギー                                  | 1160kcal | エネルギー                                 | 1381kcal | エネルギー                                              | 1195kcal | エネルギー | kcal |
| 蛋白質            | 50.4g                                         | 蛋白質                                              | 47.5g    | 蛋白質                             | 50g      | 蛋白質                                    | 42.1g    | 蛋白質                                   | 44.5g    | 蛋白質                                                | 43.1g    | 蛋白質   | g    |
| 脂質             | 45.2g                                         | 脂質                                               | 42.7g    | 脂質                              | 49g      | 脂質                                     | 31.7g    | 脂質                                    | 32g      | 脂質                                                 | 36.3g    | 脂質    | g    |
| 炭水化物           | 208.2g                                        | 炭水化物                                             | 195.5g   | 炭水化物                            | 161.9g   | 炭水化物                                   | 178.5g   | 炭水化物                                  | 231g     | 炭水化物                                               | 175.3g   | 炭水化物  | g    |

## 常A(A)

| 令和07年07月07日(月) |                                                | 令和07年07月08日(火)                                             |                                          | 令和07年07月09日(水)                       |                                                | 令和07年07月10日(木)                                |                                              | 令和07年07月11日(金) |          | 令和07年07月12日(土) |          | 令和07年07月13日(日) |          |
|----------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|
| 朝              | 米飯<br>豆腐チャンプルー＊<br>さんまの塩焼き<br>みそ汁              | フレンチトースト<br>ドックパン<br>カレーコロケ<br>付け)レタス<br>コンソメスープ<br>ミルクティー | 米飯<br>ほっけの塩麴焼き<br>里芋の五目煮<br>ヨーグルト<br>みそ汁 | 米飯<br>豚肉の照り焼き<br>人参しりしり<br>みそ汁<br>納豆 | 米飯<br>さんま蒲焼き<br>スクランブルエッグ<br>付け)いんげんソテー<br>みそ汁 | 食パン・ジャム<br>目玉焼<br>ポークビーンズ<br>クラムチャウダー<br>フルーツ | 米飯<br>魚のバター焼き<br>ほうれん草のお浸し<br>なめこみそ汁<br>しそ昆布 |                |          |                |          |                |          |
|                | レタス巻き<br>七タソーメン<br>つゆ<br>ささみ＆南瓜の天ぷら<br>お楽しみケーキ | 米飯<br>麻婆豆腐<br>飲茶<br>大学芋<br>スープ                             | 米飯<br>きんめだいの炊き合わせ<br>切干大根の和え物<br>中身汁     | 牛丼<br>サラダ<br>アーサ汁                    | クファージュシー<br>肉野菜沖縄そば<br>大根の甘酢和え                 | 米飯<br>白身魚の竜田揚げ<br>白菜と豚肉の重ね煮<br>みそ汁            | 米飯<br>カツカレー<br>大根サラダ                         |                |          |                |          |                |          |
| エネルギー          | 1404kcal                                       | エネルギー                                                      | 1327kcal                                 | エネルギー                                | 1275kcal                                       | エネルギー                                         | 1279kcal                                     | エネルギー          | 1235kcal | エネルギー          | 1332kcal | エネルギー          | 1250kcal |
| 蛋白質            | 51.2g                                          | 蛋白質                                                        | 36.6g                                    | 蛋白質                                  | 57.8g                                          | 蛋白質                                           | 52.4g                                        | 蛋白質            | 49.2g    | 蛋白質            | 46.5g    | 蛋白質            | 43.8g    |
| 脂質             | 33g                                            | 脂質                                                         | 43.5g                                    | 脂質                                   | 31.4g                                          | 脂質                                            | 34.9g                                        | 脂質             | 29g      | 脂質             | 50.6g    | 脂質             | 25.5g    |
| 炭水化物           | 222.2g                                         | 炭水化物                                                       | 196.7g                                   | 炭水化物                                 | 194.3g                                         | 炭水化物                                          | 194.2g                                       | 炭水化物           | 203.3g   | 炭水化物           | 175.1g   | 炭水化物           | 214.9g   |

## 常A(A)

| 第A(A)          |             |                |           |                |            |                |          |                |         |                |          |                |          |          |  |
|----------------|-------------|----------------|-----------|----------------|------------|----------------|----------|----------------|---------|----------------|----------|----------------|----------|----------|--|
| 令和07年07月14日(月) |             | 令和07年07月15日(火) |           | 令和07年07月16日(水) |            | 令和07年07月17日(木) |          | 令和07年07月18日(金) |         | 令和07年07月19日(土) |          | 令和07年07月20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       |          |  |
|                | 魚のマヨネ焼き     | 牛肉コロッケ         | ポーク&たまご   | ビッグ肉団子の甘酢煮     | チンゲン菜ソテー   | チキン香味焼き        | おからイリチー  | あじフライ          | きんぴらごぼう | フレッシュサラダ       | 揚げパン     | フルーツ缶          | ホットドック   |          |  |
| 夕              | 挽肉とレンコンの炒めも | いんげんのごまよごし     | キャベツのツナ炒め | ゆし豆腐汁          | あさりみそ汁     | みそ汁            | みそ汁      | 納豆             | みそ汁     | オニオンスープ        | フルーティ    | フルーティ          | フルーティ    |          |  |
|                | アーサのみそ汁     | 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     |          |  |
| 夜              | 中華丼         | 米飯             | パン        | 米飯             | 米飯         | 米飯             | 米飯       | 米飯             | 米飯      | 米飯             | 米飯       | 米飯             | 米飯       |          |  |
|                | キャベツのちくわ和え  | 鮭の南蛮漬          | 和風きのこパスタ  | 揚げさばのおろし煮      | 生肉だんご鍋風    | 生姜肉だんご鍋風       | 白身魚のホイル焼 | ビビンバ           | 南瓜サラダ   | タコライス          | ハッシュドポテト | ハッシュドポテト       | ハッシュドポテト |          |  |
| 夜              | かき玉汁        | ニンニクの芽と豚肉の炒    | メンチカツ     | クープイリチー        | さつま芋と林檎サラダ | さつま芋と林檎サラダ     | マカロニサラダ  | 中華スープ          | 中華スープ   | 中華スープ          | 中華スープ    | 中華スープ          | 中華スープ    |          |  |
|                | 杏仁豆腐 マンゴーソー | 冷奴             | 花野菜のサラダ   | ワカメスープ         | ワカメスープ     | ワカメスープ         | ワカメスープ   | ワカメスープ         | ワカメスープ  | ワカメスープ         | ワカメスープ   | ワカメスープ         | ワカメスープ   |          |  |
| エネルギー          |             | 1154kcal       |           | 1312kcal       |            | 1627kcal       |          | 1346kcal       |         | 1366kcal       |          | 1463kcal       |          | 1553kcal |  |
| 蛋白質            |             | 39.3g          |           | 46.9g          |            | 54.6g          |          | 42.1g          |         | 53.4g          |          | 58.2g          |          | 44.8g    |  |
| 脂質             |             | 25.9g          |           | 31.2g          |            | 69.1g          |          | 39.5g          |         | 33.1g          |          | 47.3g          |          | 59.4g    |  |
| 炭水化物           |             | 194.2g         |           | 215.7g         |            | 203.5g         |          | 213.4g         |         | 216g           |          | 210.3g         |          | 211.7g   |  |

## 常A(A)

| 第1(A)          |           |                |            |                |             |                |            |                   |          |                |          |                |          |
|----------------|-----------|----------------|------------|----------------|-------------|----------------|------------|-------------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|
| 令和07年07月21日(月) |           | 令和07年07月22日(火) |            | 令和07年07月23日(水) |             | 令和07年07月24日(木) |            | 令和07年07月25日(金)    |          | 令和07年07月26日(土) |          | 令和07年07月27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       |
|                | コーンコロケ    | 鶏肉の照焼き         | 豚肉とピーマン炒め  | 大根の挽肉あんかけ      | 梅肉チキンの大葉フライ | さわらの西京焼き       | ツナキャベツのソテー | フーチャンプル           | ドッグパン    |                |          |                |          |
|                | 青菜ウインナー炒め | 野菜炒め           | 豆腐野菜ハンバーグ  | だし巻き卵          | みそ汁         | みそ汁            | みそ汁        | コンソメスープ(セロリ・ベーコン) |          |                |          |                |          |
|                | みそ汁       | 納豆             | みそ汁        | オクラのおかか和え      | 納豆          | しそ昆布           | ヨーグルト      |                   |          |                |          |                |          |
| 夕              | フルーツ      | みそ汁            |            | そうめん汁          |             |                |            |                   |          |                |          |                |          |
|                | わかめご飯     | 米飯             | バターロール     | 米飯             | 冷やし中華       | オムライス          | 米飯         |                   |          |                |          |                |          |
|                | 焼きそば      | 塩からあげ          | ポテトグラタン    | 魚のトマトソース煮      | 水餃子         | パパイヤサラダ        | 酢豚         |                   |          |                |          |                |          |
|                | ささみサラダ    | 付け)キャベツ        | サラダ        | サラダロールフライ      | 桃まんじゅう      | 根菜ジンジャースープ     | 小籠包        |                   |          |                |          |                |          |
|                |           | いかと小松菜のナムル     | かぶのコンソメスープ | フレッシュサラダ       |             | ヨーグルト和え        | 春雨サラダ      |                   |          |                |          |                |          |
|                |           | はるさめスープ        |            | コンソメスープ        |             |                |            |                   |          |                |          |                |          |
| エネルギー          | 1343kcal  | エネルギー          | 1322kcal   | エネルギー          | 1061kcal    | エネルギー          | 1224kcal   | エネルギー             | 1198kcal | エネルギー          | 1410kcal | エネルギー          | 1313kcal |
| 蛋白質            | 35.6g     | 蛋白質            | 68.6g      | 蛋白質            | 39.1g       | 蛋白質            | 38g        | 蛋白質               | 47.1g    | 蛋白質            | 50.6g    | 蛋白質            | 39.9g    |
| 脂質             | 34.1g     | 脂質             | 35.6g      | 脂質             | 26.5g       | 脂質             | 28.2g      | 脂質                | 26.4g    | 脂質             | 41.8g    | 脂質             | 54.8g    |
| 炭水化物           | 228.6g    | 炭水化物           | 188.9g     | 炭水化物           | 168.9g      | 炭水化物           | 203.8g     | 炭水化物              | 200.1g   | 炭水化物           | 212.5g   | 炭水化物           | 165.2g   |

## 常A(A)

|       | 令和07年07月28日(月)                        | 令和07年07月29日(火)                           | 令和07年07月30日(水)                                     | 令和07年07月31日(木)                        |            |            |            |
|-------|---------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|------------|------------|------------|
| 朝     | 米飯<br>サーモンマスタード焼<br>ゴーヤーチャンプルー<br>みそ汁 | 米飯<br>グリルチキン<br>付け)レタス<br>アスパラソテー<br>みそ汁 | 米飯<br>鮭の塩焼き<br>スクランブルエッグ<br>いんげんのごま和え<br>納豆<br>みそ汁 | 米飯<br>ナスと豚肉の旨煮<br>じゃがいもコロッケ<br>ワカメスープ |            |            |            |
| 夕     | カレーライス<br>漬物<br>卵サラダ<br>デザート          | クファージュシー<br>沖縄そば<br>キャベツの香味和え            | 麦ご飯<br>すき焼き<br>温泉卵<br>ポテトサラダ<br>アース汁               | ライス<br>坦々麺<br>春巻<br>★マンゴープリン          |            |            |            |
| エネルギー | 1544kcal                              | エネルギー 1309kcal                           | エネルギー 1394kcal                                     | エネルギー 1335kcal                        | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal |
| 蛋白質   | 50.1g                                 | 蛋白質 48.4g                                | 蛋白質 68.6g                                          | 蛋白質 41.7g                             | 蛋白質 g      | 蛋白質 g      | 蛋白質 g      |
| 脂質    | 54.1g                                 | 脂質 32.7g                                 | 脂質 47.5g                                           | 脂質 28.3g                              | 脂質 g       | 脂質 g       | 脂質 g       |
| 炭水化物  | 216.1g                                | 炭水化物 211.2g                              | 炭水化物 180.5g                                        | 炭水化物 229.3g                           | 炭水化物 g     | 炭水化物 g     | 炭水化物 g     |