

常A(A)

	令和07年10月01日(水)	令和07年10月02日(木)	令和07年10月03日(金)	令和07年10月04日(土)	令和07年10月05日(日)		
朝	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 クリームパン 白身魚フライ 付け)キャベツ コンソメスープ(セリ・ペーコン・タマネ フルーツポンチ		
	エネルギー 577 kcal	エネルギー 496 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 623 kcal	エネルギー 567 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 17.5 g	蛋白質 15.2 g	蛋白質 23.9 g	蛋白質 25.8 g	蛋白質 15.1 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 10.2 g	脂質 6.3 g	脂質 12.1 g	脂質 17.1 g	脂質 22.6 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 102.8 g	炭水化物 94.8 g	炭水化物 103.1 g	炭水化物 93.1 g	炭水化物 78.4 g	炭水化物 g	炭水化物 g
タ	バターロール ポテトグラタン チキンナゲット 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	ライス 坦々麺 春巻	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 油淋鶏 焼きビーフン 小龍包 スープ		
	エネルギー 763 kcal	エネルギー 728 kcal	エネルギー 760 kcal	エネルギー 787 kcal	エネルギー 750 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 34.8 g	蛋白質 22.8 g	蛋白質 28.9 g	蛋白質 24.8 g	蛋白質 34.9 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 34.4 g	脂質 21.9 g	脂質 18.1 g	脂質 24.7 g	脂質 21.1 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 83.1 g	炭水化物 109.0 g	炭水化物 121.0 g	炭水化物 119.4 g	炭水化物 106.4 g	炭水化物 g	炭水化物 g
合計	エネルギー 1340 kcal	エネルギー 1224 kcal	エネルギー 1368 kcal	エネルギー 1410 kcal	エネルギー 1317 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 52.3 g	蛋白質 38.0 g	蛋白質 52.8 g	蛋白質 50.6 g	蛋白質 50.0 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 44.6 g	脂質 28.2 g	脂質 30.2 g	脂質 41.8 g	脂質 43.7 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 185.9 g	炭水化物 203.8 g	炭水化物 224.1 g	炭水化物 212.5 g	炭水化物 184.8 g	炭水化物 g	炭水化物 g

常A(A)

	令和07年10月06日(月)		令和07年10月07日(火)		令和07年10月08日(水)		令和07年10月09日(木)		令和07年10月10日(金)		令和07年10月11日(土)		令和07年10月12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 みそ汁		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	
	エネルギー	638 kcal	エネルギー	505 kcal	エネルギー	533 kcal	エネルギー	574 kcal	エネルギー	609 kcal	エネルギー	554 kcal	エネルギー	566 kcal
	蛋白質	23.2 g	蛋白質	18.7 g	蛋白質	27.3 g	蛋白質	14.7 g	蛋白質	24.3 g	蛋白質	21.7 g	蛋白質	21.9 g
	脂質	21.4 g	脂質	8.1 g	脂質	21.6 g	脂質	12.1 g	脂質	16.5 g	脂質	15.7 g	脂質	29.6 g
	炭水化物	87.7 g	炭水化物	89.5 g	炭水化物	58.8 g	炭水化物	101.9 g	炭水化物	93.0 g	炭水化物	84.0 g	炭水化物	55.7 g
夕	カレーライス 漬物 卵サラダ、 デザート		焼き豚チャーハン 長崎ちゃんぽん ★マンゴープリン		麦ご飯 すき焼き 温泉卵 ポテトサラダ アーサ汁		いなり寿司 沖縄そば キャベツの香味和え		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		米飯 煮つけ(三枚肉・冬瓜・菜の花) 鯖の立田揚げ イナムルチ汁		えびピラフ とんかつ スパゲティナポリタン コーンポタージュ フルーツ	
	エネルギー	906 kcal	エネルギー	764 kcal	エネルギー	861 kcal	エネルギー	715 kcal	エネルギー	722 kcal	エネルギー	842 kcal	エネルギー	1037 kcal
	蛋白質	26.9 g	蛋白質	25.4 g	蛋白質	41.3 g	蛋白質	28.1 g	蛋白質	29.4 g	蛋白質	34.1 g	蛋白質	27.9 g
	脂質	32.7 g	脂質	14.9 g	脂質	25.9 g	脂質	27.1 g	脂質	20.3 g	脂質	39.3 g	脂質	29.1 g
	炭水化物	128.4 g	炭水化物	133.9 g	炭水化物	121.7 g	炭水化物	94.7 g	炭水化物	108.2 g	炭水化物	95.8 g	炭水化物	167.2 g
合計	エネルギー	1544 kcal	エネルギー	1269 kcal	エネルギー	1394 kcal	エネルギー	1289 kcal	エネルギー	1331 kcal	エネルギー	1396 kcal	エネルギー	1603 kcal
	蛋白質	50.1 g	蛋白質	44.1 g	蛋白質	68.6 g	蛋白質	42.8 g	蛋白質	53.7 g	蛋白質	55.8 g	蛋白質	49.8 g
	脂質	54.1 g	脂質	23.0 g	脂質	47.5 g	脂質	39.2 g	脂質	36.8 g	脂質	55.0 g	脂質	58.7 g
	炭水化物	216.1 g	炭水化物	223.4 g	炭水化物	180.5 g	炭水化物	196.6 g	炭水化物	201.2 g	炭水化物	179.8 g	炭水化物	222.9 g

常A(A)

	令和07年10月13日(月)		令和07年10月14日(火)		令和07年10月15日(水)		令和07年10月16日(木)		令和07年10月17日(金)		令和07年10月18日(土)		令和07年10月19日(日)	
朝	米飯 ししゃも パパイヤイリチー 目玉焼き みそ汁		米飯 魚のポテマヨ焼き 大豆とひじきの炒り煮 みそ汁 ヨーグルト和え		米飯 チキンのガーリック焼 ブロッコリーソテー みそ汁		フルーツパンサンド ホットドッグ パンプキンスープ		米飯 さばの味噌煮 だし巻き卵 菜の花ソテー ゆし豆腐汁		米飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁		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 豆乳コーンスープ 牛乳or豆乳 フルーツ	
	エネルギー	606 kcal	エネルギー	643 kcal	エネルギー	559 kcal	エネルギー	499 kcal	エネルギー	628 kcal	エネルギー	491 kcal	エネルギー	635 kcal
	蛋白質	20.9 g	蛋白質	22.9 g	蛋白質	22.2 g	蛋白質	11.9 g	蛋白質	23.0 g	蛋白質	17.6 g	蛋白質	23.3 g
	脂質	17.6 g	脂質	12.6 g	脂質	14.6 g	脂質	20.5 g	脂質	20.6 g	脂質	7.7 g	脂質	28.5 g
	炭水化物	91.9 g	炭水化物	110.6 g	炭水化物	87.7 g	炭水化物	66.2 g	炭水化物	87.8 g	炭水化物	89.3 g	炭水化物	68.4 g
夕	わかめご飯 焼きそば チキンナゲット サラダ きのこスープ		米飯 酢豚 肉しゅうまい 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 南瓜の煮物 アーサー汁		米飯 チゲ鍋風スープ ナスのはさみ揚げ 人参とワカメのナムル フルーツ		ゆかりご飯 おでん フルーツ		パンプキンパン たらこスパゲティ カレー風味いももち 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	
	エネルギー	800 kcal	エネルギー	869 kcal	エネルギー	717 kcal	エネルギー	801 kcal	エネルギー	553 kcal	エネルギー	819 kcal	エネルギー	694 kcal
	蛋白質	26.9 g	蛋白質	25.3 g	蛋白質	30.0 g	蛋白質	34.0 g	蛋白質	25.5 g	蛋白質	20.3 g	蛋白質	27.0 g
	脂質	21.9 g	脂質	35.6 g	脂質	23.7 g	脂質	27.2 g	脂質	17.3 g	脂質	30.3 g	脂質	9.6 g
	炭水化物	126.0 g	炭水化物	112.2 g	炭水化物	98.7 g	炭水化物	109.1 g	炭水化物	77.3 g	炭水化物	119.1 g	炭水化物	128.8 g
合計	エネルギー	1406 kcal	エネルギー	1512 kcal	エネルギー	1276 kcal	エネルギー	1300 kcal	エネルギー	1181 kcal	エネルギー	1310 kcal	エネルギー	1329 kcal
	蛋白質	47.8 g	蛋白質	48.2 g	蛋白質	52.2 g	蛋白質	45.9 g	蛋白質	48.5 g	蛋白質	37.9 g	蛋白質	50.3 g
	脂質	39.5 g	脂質	48.2 g	脂質	38.3 g	脂質	47.7 g	脂質	37.9 g	脂質	38.0 g	脂質	38.1 g
	炭水化物	217.9 g	炭水化物	222.8 g	炭水化物	186.4 g	炭水化物	175.3 g	炭水化物	165.1 g	炭水化物	208.4 g	炭水化物	197.2 g

常A(A)

	令和07年10月20日(月)			令和07年10月21日(火)			令和07年10月22日(水)			令和07年10月23日(木)			令和07年10月24日(金)			令和07年10月25日(土)			令和07年10月26日(日)		
朝	米飯 いわし蒲焼 パパイイリチー 目玉焼き みそ汁			米飯 魚の粕漬け焼き クーブイリチー けんちんみそ汁			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			バーガーパン 煮込みハンバーグ フライドポテト ジュリアンヌスープ フルーツ		
	エネルギー	622	kcal	エネルギー	510	kcal	エネルギー	602	kcal	エネルギー	558	kcal	エネルギー	619	kcal	エネルギー	682	kcal	エネルギー	556	kcal
	蛋白質	24.4	g	蛋白質	21.4	g	蛋白質	21.8	g	蛋白質	21.6	g	蛋白質	21.6	g	蛋白質	28.1	g	蛋白質	11.9	g
	脂質	18.9	g	脂質	6.6	g	脂質	19.0	g	脂質	22.8	g	脂質	19.1	g	脂質	20.1	g	脂質	21.4	g
	炭水化物	90.0	g	炭水化物	94.0	g	炭水化物	88.3	g	炭水化物	66.2	g	炭水化物	90.1	g	炭水化物	98.5	g	炭水化物	78.3	g
夕	ハヤシライス 根菜サラダ デザート			米飯 手ごねハンバーグ 大根サラダ クラムチャウダー			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			米飯 具たくさん豚汁 鯖の塩焼き スパサラダ			焼肉丼 ワカメスープ キムチ			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			麦ご飯 赤魚のおろし煮 ささみチーズフライ 卵サラダ あさり入りみそ汁		
	エネルギー	642	kcal	エネルギー	841	kcal	エネルギー	736	kcal	エネルギー	712	kcal	エネルギー	541	kcal	エネルギー	699	kcal	エネルギー	639	kcal
	蛋白質	24.7	g	蛋白質	35.6	g	蛋白質	25.7	g	蛋白質	28.4	g	蛋白質	20.5	g	蛋白質	16.4	g	蛋白質	31.2	g
	脂質	25.8	g	脂質	30.0	g	脂質	23.7	g	脂質	26.2	g	脂質	12.6	g	脂質	11.9	g	脂質	14.9	g
	炭水化物	82.4	g	炭水化物	111.2	g	炭水化物	107.2	g	炭水化物	95.7	g	炭水化物	88.4	g	炭水化物	132.5	g	炭水化物	97.0	g
合計	エネルギー	1264	kcal	エネルギー	1351	kcal	エネルギー	1338	kcal	エネルギー	1270	kcal	エネルギー	1160	kcal	エネルギー	1381	kcal	エネルギー	1195	kcal
	蛋白質	49.1	g	蛋白質	57.0	g	蛋白質	47.5	g	蛋白質	50.0	g	蛋白質	42.1	g	蛋白質	44.5	g	蛋白質	43.1	g
	脂質	44.7	g	脂質	36.6	g	脂質	42.7	g	脂質	49.0	g	脂質	31.7	g	脂質	32.0	g	脂質	36.3	g
	炭水化物	172.4	g	炭水化物	205.2	g	炭水化物	195.5	g	炭水化物	161.9	g	炭水化物	178.5	g	炭水化物	231.0	g	炭水化物	175.3	g

常A(A)

令和07年10月27日(月)			令和07年10月28日(火)			令和07年10月29日(水)			令和07年10月30日(木)			令和07年10月31日(金)								
朝	米飯 豆腐チャンプルー＊ 鯖のカレームニエル みそ汁		フレンチトースト ドックパン カレーコロッケ 付け)レタス コンソメスープ ミルクティー		米飯 ほっけの塩麹焼き 里芋の五目煮 ヨーグルト みそ汁		米飯 豚肉の照り焼き 人参しりしり みそ汁 納豆		米飯 魚の蒲焼き スクランブルエッグ 付け)いんげんソテー みそ汁											
	エネルギー	641 kcal	エネルギー	459 kcal	エネルギー	584 kcal	エネルギー	695 kcal	エネルギー	604 kcal	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	28.6 g	蛋白質	12.5 g	蛋白質	25.1 g	蛋白質	27.9 g	蛋白質	22.3 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g		
	脂質	20.6 g	脂質	13.5 g	脂質	9.7 g	脂質	24.2 g	脂質	21.1 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g		
	炭水化物	89.6 g	炭水化物	72.2 g	炭水化物	100.0 g	炭水化物	92.6 g	炭水化物	83.5 g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g		
夕	ライス 豆乳シチュー 卵サラダ		米飯 麻婆豆腐 飲茶 大学芋 スープ		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		クファージュシー 肉野菜沖縄そば 大根の甘酢和え											
	エネルギー	684 kcal	エネルギー	868 kcal	エネルギー	691 kcal	エネルギー	584 kcal	エネルギー	631 kcal	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	31.5 g	蛋白質	24.1 g	蛋白質	32.7 g	蛋白質	24.5 g	蛋白質	26.9 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g		
	脂質	15.9 g	脂質	30.0 g	脂質	21.7 g	脂質	10.7 g	脂質	7.9 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g		
	炭水化物	107.5 g	炭水化物	124.5 g	炭水化物	94.3 g	炭水化物	101.6 g	炭水化物	119.8 g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g		
合計	エネルギー	1325 kcal	エネルギー	1327 kcal	エネルギー	1275 kcal	エネルギー	1279 kcal	エネルギー	1235 kcal	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	60.1 g	蛋白質	36.6 g	蛋白質	57.8 g	蛋白質	52.4 g	蛋白質	49.2 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g		
	脂質	36.5 g	脂質	43.5 g	脂質	31.4 g	脂質	34.9 g	脂質	29.0 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g		
	炭水化物	197.1 g	炭水化物	196.7 g	炭水化物	194.3 g	炭水化物	194.2 g	炭水化物	203.3 g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g		