

常A(A)

	令和07年12月01日(月)		令和07年12月02日(火)		令和07年12月03日(水)		令和07年12月04日(木)		令和07年12月05日(金)		令和07年12月06日(土)		令和07年12月07日(日)	
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 カレーコロッセ 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		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		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	
	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	673 kcal	エネルギー	533 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	22.6 g	蛋白質	21.6 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	32.3 g	脂質	8.6 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	73.9 g	炭水化物	93.6 g
タ	ライス 豆乳シチュー エビフライ 卵サラダ		米飯 麻婆豆腐 飲茶 大学芋 スープ		米飯 赤魚のの炊き合わせ 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		米飯 白身魚の竜田揚げ 白菜と豚肉の重ね煮 みそ汁		レタス巻き とろろそば ささみ&南瓜の天ぷら	
	エネルギー	985 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	659 kcal	エネルギー	766 kcal
	蛋白質	38.8 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	23.9 g	蛋白質	29.8 g
	脂質	37.7 g	脂質	30.0 g	脂質	21.7 g	脂質	10.7 g	脂質	7.9 g	脂質	18.3 g	脂質	16.1 g
	炭水化物	126.6 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	101.2 g	炭水化物	125.8 g
合計	エネルギー	1626 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	1332 kcal	エネルギー	1299 kcal
	蛋白質	67.4 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	46.5 g	蛋白質	51.4 g
	脂質	58.3 g	脂質	43.5 g	脂質	31.4 g	脂質	34.9 g	脂質	29.0 g	脂質	50.6 g	脂質	24.7 g
	炭水化物	216.2 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	175.1 g	炭水化物	219.4 g

常A(A)

	令和07年12月08日(月)	令和07年12月09日(火)	令和07年12月10日(水)	令和07年12月11日(木)	令和07年12月12日(金)	令和07年12月13日(土)	令和07年12月14日(日)
朝	米飯 魚のマヨネ焼き 挽肉とレンコンの炒めもの アーサのみそ汁	米飯 牛肉コロッケ 竹輪といんげんの炒め物 納豆 みそ汁	米飯 ポーク&たまご キャベツのツナ炒め ゆし豆腐汁 しそ昆布	米飯 肉団子の甘酢煮 テンゲン菜ソテー あさりみそ汁 フルーツ	米飯 チキンの香味焼き おからイリチー みそ汁	米飯 あじフライ きんぴらごぼう 納豆 みそ汁	ホットドック 揚げパン フレッシュサラダ フルーツ缶 オニオンスープ
	エネルギー 561 kcal	エネルギー 632 kcal	エネルギー 719 kcal	エネルギー 617 kcal	エネルギー 553 kcal	エネルギー 704 kcal	エネルギー 396 kcal
	蛋白質 21.0 g	蛋白質 17.6 g	蛋白質 25.7 g	蛋白質 19.6 g	蛋白質 23.2 g	蛋白質 23.8 g	蛋白質 9.3 g
	脂質 12.1 g	脂質 15.2 g	脂質 29.3 g	脂質 13.5 g	脂質 9.6 g	脂質 21.3 g	脂質 15.2 g
	炭水化物 92.1 g	炭水化物 107.3 g	炭水化物 89.3 g	炭水化物 106.9 g	炭水化物 94.9 g	炭水化物 106.5 g	炭水化物 55.4 g
夕	中華丼 揚げぎょうざ かき玉汁 杏仁豆腐 マンゴーソース	米飯 鮭の南蛮漬け ニンニクの芽と豚肉の炒め 冷奴 へちまのみそ汁	タコライス ポテトフライ 温野菜スープ ぜんざい	米飯 揚げさばのおろし煮 クービイリチー さつま芋と林檎サラダ ワカメスープ	米飯 生姜肉だんご鍋風 白身魚のホイル焼 マカロニサラダ フルーツ	ビビンバ丼 南瓜サラダ 中華スープ フルーツ	パン ミートスパゲティ コロッケ 花野菜のサラダ トマトと卵スープ
	エネルギー 859 kcal	エネルギー 658 kcal	エネルギー 1157 kcal	エネルギー 729 kcal	エネルギー 813 kcal	エネルギー 759 kcal	エネルギー 698 kcal
	蛋白質 23.3 g	蛋白質 29.0 g	蛋白質 35.5 g	蛋白質 22.5 g	蛋白質 30.2 g	蛋白質 34.4 g	蛋白質 25.5 g
	脂質 17.8 g	脂質 16.5 g	脂質 44.2 g	脂質 26.0 g	脂質 23.5 g	脂質 26.0 g	脂質 30.0 g
	炭水化物 154.2 g	炭水化物 101.5 g	炭水化物 156.3 g	炭水化物 106.5 g	炭水化物 121.1 g	炭水化物 103.7 g	炭水化物 83.8 g
合計	エネルギー 1420 kcal	エネルギー 1290 kcal	エネルギー 1876 kcal	エネルギー 1346 kcal	エネルギー 1366 kcal	エネルギー 1463 kcal	エネルギー 1094 kcal
	蛋白質 44.3 g	蛋白質 46.6 g	蛋白質 61.2 g	蛋白質 42.1 g	蛋白質 53.4 g	蛋白質 58.2 g	蛋白質 34.8 g
	脂質 29.9 g	脂質 31.7 g	脂質 73.5 g	脂質 39.5 g	脂質 33.1 g	脂質 47.3 g	脂質 45.2 g
	炭水化物 246.3 g	炭水化物 208.8 g	炭水化物 245.6 g	炭水化物 213.4 g	炭水化物 216.0 g	炭水化物 210.2 g	炭水化物 139.2 g

常A(A)

	令和07年12月15日(月)		令和07年12月16日(火)		令和07年12月17日(水)		令和07年12月18日(木)		令和07年12月19日(金)		令和07年12月20日(土)		令和07年12月21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 フーチャンブル 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(セロリ・ベーコン・タマネギ) フルーツポンチ	
	エネルギー	550 kcal	エネルギー	609 kcal	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
	蛋白質	14.6 g	蛋白質	28.3 g	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
	脂質	13.6 g	脂質	14.6 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
	炭水化物	93.3 g	炭水化物	93.8 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
夕	あなご散らし寿司 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		パターロール 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		ウエディングピラフ フライドチキン もみの木ハンバーグ フライドポテト スモークサーモンサラダ ミネストローネ デザート	
	エネルギー	656 kcal	エネルギー	713 kcal	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	1200 kcal
	蛋白質	30.5 g	蛋白質	40.5 g	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	29.3 g
	脂質	21.4 g	脂質	20.9 g	脂質	34.4 g	脂質	21.9 g	脂質	18.1 g	脂質	24.7 g	脂質	55.8 g
	炭水化物	91.6 g	炭水化物	95.3 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	146.6 g
合計	エネルギー	1206 kcal	エネルギー	1322 kcal	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	1767 kcal
	蛋白質	45.1 g	蛋白質	68.8 g	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	44.4 g
	脂質	35.0 g	脂質	35.5 g	脂質	44.6 g	脂質	28.2 g	脂質	30.2 g	脂質	41.8 g	脂質	78.4 g
	炭水化物	184.9 g	炭水化物	189.1 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	225.0 g

常A(A)

	令和07年12月22日(月)	令和07年12月23日(火)	令和07年12月24日(水)	令和07年12月25日(木)	令和07年12月26日(金)	令和07年12月27日(土)	令和07年12月28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 スクランブルエッグ 花野菜のサラダ ジュリアンヌスープ
	エネルギー 638 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.4 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 8.1 g 炭水化物 89.5 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 21.6 g 炭水化物 58.8 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 101.9 g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 93.0 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 84.0 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 30.8 g 炭水化物 54.8 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 イナムル汁	
	エネルギー 906 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 32.7 g 炭水化物 128.4 g	エネルギー 764 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 133.9 g	エネルギー 861 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 25.9 g 炭水化物 121.7 g	エネルギー 715 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 27.1 g 炭水化物 94.7 g	エネルギー 722 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 20.3 g 炭水化物 108.2 g	エネルギー 842 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 39.3 g 炭水化物 95.8 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g
合計	エネルギー 1544 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 54.1 g 炭水化物 216.1 g	エネルギー 1269 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 23.0 g 炭水化物 223.4 g	エネルギー 1394 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 47.5 g 炭水化物 180.5 g	エネルギー 1289 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 39.2 g 炭水化物 196.6 g	エネルギー 1331 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 36.8 g 炭水化物 201.2 g	エネルギー 1396 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 55.0 g 炭水化物 179.8 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 30.8 g 炭水化物 54.8 g