

常A(A)

令和08年11月01日(日)															
朝	米飯														
	あじフライ														
	きんぴらごぼう														
	納豆														
	みそ汁														
	エネルギー	710	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	21.7	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	23.0	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		g
	炭水化物	105.9	g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g
夕	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	607	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	23.5	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	26.4	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		g
	炭水化物	71.5	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	1317	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	45.2	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	49.4	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		g
	炭水化物	177.4	g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g

常A(A)

	令和08年11月02日(月)	令和08年11月03日(火)	令和08年11月04日(水)	令和08年11月05日(木)	令和08年11月06日(金)	令和08年11月07日(土)	令和08年11月08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	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 ホタテフライ みそ汁	米飯 大根の挽肉あんかけ だし巻き卵 きゅうりおかか和え 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 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
	エネルギー 531 kcal	エネルギー 583 kcal	エネルギー 655 kcal	エネルギー 496 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 621 kcal	エネルギー 497 kcal
	蛋白質 14.4 g	蛋白質 26.3 g	蛋白質 14.6 g	蛋白質 16.6 g	蛋白質 23.9 g	蛋白質 25.6 g	蛋白質 14.8 g
	脂質 13.6 g	脂質 12.8 g	脂質 21.2 g	脂質 8.4 g	脂質 12.1 g	脂質 17.0 g	脂質 22.6 g
	炭水化物 88.7 g	炭水化物 93.0 g	炭水化物 100.9 g	炭水化物 89.0 g	炭水化物 103.3 g	炭水化物 93.0 g	炭水化物 60.5 g
夕	あなご散らし寿司 具だくさん豚汁 オクラとひじきの和え物(ツナ)	クファージュシー 沖縄そば 大根の甘酢和え	米飯 鶏から揚げ甘酢あんかけ 白菜と沢庵の和え物 ミニそうめん汁	ハヤシライス 海草サラダ コーヒーゼリー	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	米飯 油淋鶏 焼きビーフン スープ
	エネルギー 643 kcal	エネルギー 633 kcal	エネルギー 565 kcal	エネルギー 1017 kcal	エネルギー 703 kcal	エネルギー 738 kcal	エネルギー 687 kcal
	蛋白質 19.5 g	蛋白質 27.2 g	蛋白質 31.4 g	蛋白質 24.0 g	蛋白質 27.8 g	蛋白質 23.4 g	蛋白質 33.1 g
	脂質 10.3 g	脂質 8.0 g	脂質 7.1 g	脂質 36.9 g	脂質 14.4 g	脂質 23.5 g	脂質 17.2 g
	炭水化物 121.0 g	炭水化物 119.8 g	炭水化物 98.1 g	炭水化物 150.7 g	炭水化物 116.2 g	炭水化物 111.2 g	炭水化物 101.8 g
合計	エネルギー 1174 kcal	エネルギー 1216 kcal	エネルギー 1220 kcal	エネルギー 1513 kcal	エネルギー 1312 kcal	エネルギー 1359 kcal	エネルギー 1184 kcal
	蛋白質 33.9 g	蛋白質 53.5 g	蛋白質 46.0 g	蛋白質 40.6 g	蛋白質 51.7 g	蛋白質 49.0 g	蛋白質 47.9 g
	脂質 23.9 g	脂質 20.8 g	脂質 28.3 g	脂質 45.3 g	脂質 26.5 g	脂質 40.5 g	脂質 39.8 g
	炭水化物 209.7 g	炭水化物 212.8 g	炭水化物 199.0 g	炭水化物 239.7 g	炭水化物 219.5 g	炭水化物 204.2 g	炭水化物 162.3 g

常A(A)

	令和08年11月09日(月)		令和08年11月10日(火)		令和08年11月11日(水)		令和08年11月12日(木)		令和08年11月13日(金)		令和08年11月14日(土)		令和08年11月15日(日)	
朝	米飯 鮭の塩焼き 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 サーモンマスタード焼 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 豚肉とじゃが芋の炒め物 ほうれん草のお浸し 味のり みそ汁		食パン タンドリーチキン 花野菜のサラダ ジュリアンヌスープ	
	エネルギー	537 kcal	エネルギー	524 kcal	エネルギー	465 kcal	エネルギー	574 kcal	エネルギー	608 kcal	エネルギー	578 kcal	エネルギー	460 kcal
	蛋白質	23.0 g	蛋白質	19.4 g	蛋白質	20.9 g	蛋白質	14.7 g	蛋白質	24.2 g	蛋白質	19.2 g	蛋白質	22.6 g
	脂質	12.2 g	脂質	9.9 g	脂質	15.6 g	脂質	12.1 g	脂質	16.5 g	脂質	13.6 g	脂質	21.0 g
	炭水化物	83.6 g	炭水化物	89.4 g	炭水化物	61.3 g	炭水化物	101.9 g	炭水化物	93.2 g	炭水化物	95.0 g	炭水化物	45.0 g
夕	カレーライス 漬物 卵サラダ		焼き豚チャーハン 長崎ちゃんぽん ★マンゴープリン		ガバオライス 目玉焼 ポテトサラダ アーサ汁		いなり寿司 肉うどん さつま芋のかき揚げ		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 鯖の立田揚げ 筑前煮 すまし汁(とろろ昆布・みつば)		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	
	エネルギー	844 kcal	エネルギー	758 kcal	エネルギー	866 kcal	エネルギー	703 kcal	エネルギー	741 kcal	エネルギー	682 kcal	エネルギー	1026 kcal
	蛋白質	26.2 g	蛋白質	25.7 g	蛋白質	31.4 g	蛋白質	21.7 g	蛋白質	29.2 g	蛋白質	30.6 g	蛋白質	27.1 g
	脂質	29.5 g	脂質	14.4 g	脂質	33.8 g	脂質	16.2 g	脂質	22.1 g	脂質	20.2 g	脂質	30.0 g
	炭水化物	121.0 g	炭水化物	133.3 g	炭水化物	111.4 g	炭水化物	119.5 g	炭水化物	108.9 g	炭水化物	99.8 g	炭水化物	163.6 g
合計	エネルギー	1381 kcal	エネルギー	1282 kcal	エネルギー	1331 kcal	エネルギー	1277 kcal	エネルギー	1349 kcal	エネルギー	1260 kcal	エネルギー	1486 kcal
	蛋白質	49.2 g	蛋白質	45.1 g	蛋白質	52.3 g	蛋白質	36.4 g	蛋白質	53.4 g	蛋白質	49.8 g	蛋白質	49.7 g
	脂質	41.7 g	脂質	24.3 g	脂質	49.4 g	脂質	28.3 g	脂質	38.6 g	脂質	33.8 g	脂質	51.0 g
	炭水化物	204.6 g	炭水化物	222.7 g	炭水化物	172.7 g	炭水化物	221.4 g	炭水化物	202.1 g	炭水化物	194.8 g	炭水化物	208.6 g

常A(A)

	令和08年11月16日(月)	令和08年11月17日(火)	令和08年11月18日(水)	令和08年11月19日(木)	令和08年11月20日(金)	令和08年11月21日(土)	令和08年11月22日(日)
朝	三色そばろ丼 みそ汁 白菜の浅漬け	米飯 魚のポテマヨ焼き 大豆とひじきの炒り煮 みそ汁	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 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 ミネストローネ
	エネルギー 550 kcal	エネルギー 580 kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 514 kcal	エネルギー 582 kcal	エネルギー 491 kcal	エネルギー 555 kcal
	蛋白質 24.6 g	蛋白質 22.8 g	蛋白質 22.2 g	蛋白質 13.8 g	蛋白質 21.8 g	蛋白質 17.9 g	蛋白質 21.0 g
	脂質 10.9 g	脂質 10.2 g	脂質 14.6 g	脂質 19.4 g	脂質 16.6 g	脂質 7.8 g	脂質 26.4 g
	炭水化物 91.2 g	炭水化物 100.7 g	炭水化物 88.0 g	炭水化物 71.6 g	炭水化物 88.1 g	炭水化物 89.2 g	炭水化物 59.2 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 アーサー汁	米飯 チゲ風スープ チーズはんぺんフライ 人参とワカメのナムル	米飯 鶏のから揚げ 付け)キャベツ きんぴら大根 あさり入りみそ汁	パンプキンパン たらこスパゲティ お豆と野菜のダイスサラダ セロリのスープ	米飯 肉じゃが もずく酢 そうめん汁
	エネルギー 791 kcal	エネルギー 875 kcal	エネルギー 672 kcal	エネルギー 633 kcal	エネルギー 679 kcal	エネルギー 772 kcal	エネルギー 664 kcal
	蛋白質 26.8 g	蛋白質 25.3 g	蛋白質 28.9 g	蛋白質 26.1 g	蛋白質 35.1 g	蛋白質 21.7 g	蛋白質 22.6 g
	脂質 20.9 g	脂質 35.7 g	脂質 23.5 g	脂質 15.3 g	脂質 20.8 g	脂質 32.3 g	脂質 10.4 g
	炭水化物 125.6 g	炭水化物 115.2 g	炭水化物 87.1 g	炭水化物 100.1 g	炭水化物 92.2 g	炭水化物 100.6 g	炭水化物 123.0 g
合計	エネルギー 1341 kcal	エネルギー 1455 kcal	エネルギー 1233 kcal	エネルギー 1147 kcal	エネルギー 1261 kcal	エネルギー 1263 kcal	エネルギー 1219 kcal
	蛋白質 51.4 g	蛋白質 48.1 g	蛋白質 51.1 g	蛋白質 39.9 g	蛋白質 56.9 g	蛋白質 39.6 g	蛋白質 43.6 g
	脂質 31.8 g	脂質 45.9 g	脂質 38.1 g	脂質 34.7 g	脂質 37.4 g	脂質 40.1 g	脂質 36.8 g
	炭水化物 216.8 g	炭水化物 215.9 g	炭水化物 175.1 g	炭水化物 171.7 g	炭水化物 180.3 g	炭水化物 189.8 g	炭水化物 182.2 g

常A(A)

	令和08年11月23日(月)		令和08年11月24日(火)		令和08年11月25日(水)		令和08年11月26日(木)		令和08年11月27日(金)		令和08年11月28日(土)		令和08年11月29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		米飯 ほっけの塩麹焼き 里芋の五目煮 ヨーグルト 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		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	649 kcal	エネルギー	569 kcal	エネルギー	454 kcal	エネルギー	691 kcal	エネルギー	609 kcal	エネルギー	679 kcal	エネルギー	537 kcal
	蛋白質	28.8 g	蛋白質	24.1 g	蛋白質	12.8 g	蛋白質	27.5 g	蛋白質	22.0 g	蛋白質	22.6 g	蛋白質	21.8 g
	脂質	21.2 g	脂質	9.5 g	脂質	13.6 g	脂質	23.8 g	脂質	21.5 g	脂質	32.7 g	脂質	8.7 g
	炭水化物	90.1 g	炭水化物	98.1 g	炭水化物	70.1 g	炭水化物	93.1 g	炭水化物	84.5 g	炭水化物	74.9 g	炭水化物	94.4 g
夕	米飯 麻婆豆腐 飲茶 大学芋 スープ		米飯 豚しゃぶサラダ仕立て ロールキャベツのトマトソース コンソメスープ		米飯 赤魚のの炊き合わせ 切干大根の和え物 イナムルチ汁		牛丼 サラダ アーサ汁		ライス 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 白身魚の竜田揚げ 白菜と豚肉の重ね煮 みそ汁		焼き豚チャーハン 長崎チャンポン ★マンゴープリン	
	エネルギー	861 kcal	エネルギー	602 kcal	エネルギー	623 kcal	エネルギー	576 kcal	エネルギー	730 kcal	エネルギー	692 kcal	エネルギー	758 kcal
	蛋白質	27.1 g	蛋白質	24.2 g	蛋白質	29.4 g	蛋白質	23.6 g	蛋白質	28.2 g	蛋白質	23.9 g	蛋白質	25.7 g
	脂質	25.2 g	脂質	15.6 g	脂質	13.6 g	脂質	10.2 g	脂質	23.4 g	脂質	20.9 g	脂質	14.4 g
	炭水化物	133.1 g	炭水化物	94.3 g	炭水化物	98.3 g	炭水化物	101.6 g	炭水化物	104.7 g	炭水化物	103.6 g	炭水化物	133.3 g
合計	エネルギー	1510 kcal	エネルギー	1171 kcal	エネルギー	1077 kcal	エネルギー	1267 kcal	エネルギー	1339 kcal	エネルギー	1371 kcal	エネルギー	1295 kcal
	蛋白質	55.9 g	蛋白質	48.3 g	蛋白質	42.2 g	蛋白質	51.1 g	蛋白質	50.2 g	蛋白質	46.5 g	蛋白質	47.5 g
	脂質	46.4 g	脂質	25.1 g	脂質	27.2 g	脂質	34.0 g	脂質	44.9 g	脂質	53.6 g	脂質	23.1 g
	炭水化物	223.2 g	炭水化物	192.4 g	炭水化物	168.4 g	炭水化物	194.7 g	炭水化物	189.2 g	炭水化物	178.5 g	炭水化物	227.7 g

常A(A)

令和08年11月30日(月)																
朝	米飯 魚のマヨネ焼き 牛肉と蓮根の炒め煮 アーサのみそ汁															
	エネルギー	577 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	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal		
	蛋白質	210 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g		
	脂質	14.4 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g		
	炭水化物	93.1 g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g		
夕	米飯 煮込みハンバーグ 付け)いんげんソテー フレッシュサラダ コンソメスープ															
	エネルギー	687 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	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal		
	蛋白質	28.1 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g		
	脂質	20.2 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g		
	炭水化物	102.1 g	炭水化物	g	炭水化物	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		1264 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	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	
	蛋白質	49.1 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	34.6 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	195.2 g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g