常A(A)

	令和08年12月01日(火)	令和08年12月02日(水)	令和08年12月03日(木)	令和08年12月04日(金)	令和08年12月05日(土)	令和08年12月06日(日)	
朝	米飯 牛肉コロッケ 竹輪といんげんの炒め物 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	米飯 肉団子の甘酢煮 チンゲン菜ソテー 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	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	米飯 あじフライ きんぴらごぼう みそ汁	
夕	米飯 鮭の南蛮漬け ニンニクの芽と豚肉の炒め へちまのみそ汁	タコライス 温野菜スープ ぜんざい	米飯 揚げさばのおろし煮 クーブイリチー 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 魚のきのこあんかけ マカロニサラダ	ビビンバ丼 ツナサラダ 中華スープ	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	1219kcal	エネルギー	1698kcal	エネルギー	1336kcal	エネルギー	1458kcal	エネルギー	1097kcal	エネルギー	1261kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	39.5g	蛋白質	61.5g	蛋白質	42g	蛋白質	56.9g	蛋白質	39.6g	蛋白質	40.8g	蛋白質	g
脂質	28.7g	脂質	62.8g	脂質	38.9g	脂質	42.5g	脂質	35.2g	脂質	46.8g	脂質	g
炭水化物	204.8g	炭水化物	229.3g	炭水化物	211.4g	炭水化物	216.6g	炭水化物	160.6g	炭水化物	173.4g	炭水化物	g

常A(A)

	令和08年12月07日(月)	令和08年12月08日(火)	令和08年12月09日(水)	令和08年12月10日(木)	令和08年12月11日(金)	令和08年12月12日(土)	令和08年12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	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	米飯 さわらの西京焼き フーチャンプル みそ汁	ドッグパン クリームパン 白身魚フライ 付け)キャベツ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｾﾛﾘ・ﾍﾞｰｺﾝ
夕	散らし寿司 具だくさん豚汁 オクラとひじきの和え物(	クファジューシー 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	赤飯(黒米) 煮つけ(三枚肉・冬瓜・菜 天ぷら盛り合わせ(ｻﾂﾏｲ アーサ汁	ライス 坦々麺 春巻	米飯 油淋鶏 焼きビーフン スープ	オムライス パパイヤサラダ 根菜ジンジャースープ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 1174kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1216kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1220kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1351kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1236kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1299kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1235kcal	
蛋白質 33.9g	蛋白質 53.6g	蛋白質 46g	蛋白質 49.6g	蛋白質 45.1g	蛋白質 58.5g	蛋白質 38.2g	
脂質 23.9g	脂質 20.8g	脂質 28.3g	脂質 42g	脂質 22.5g	脂質 34.2g	脂質 46.1g	
炭水化物 209.7g	炭水化物 212.8g	炭水化物 199g	炭水化物 205.4g	炭水化物 214.7g	炭水化物 192.8g	炭水化物 171.7g	

常A(A)

	令和08年12月14日(月)	令和08年12月15日(火)	令和08年12月16日(水)	令和08年12月17日(木)	令和08年12月18日(金)	令和08年12月19日(土)	令和08年12月20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 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 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
夕	カレーライス 漬物 卵サラダ	焼き豚チャーハン 長崎チャンポン	ガパオライス 目玉焼 ポテトサラダ アーサ汁	いなり寿司 肉うどん 野菜かきあげ	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	米飯 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	1385kcal	エネルギー 1208kcal	エネルギー 1265kcal	エネルギー 1276kcal	エネルギー 1351kcal	エネルギー 1256kcal	エネルギー 1356kcal
蛋白質	49.3g	蛋白質 43.7g	蛋白質 47.4g	蛋白質 38g	蛋白質 53.5g	蛋白質 49.4g	蛋白質 44g
脂質	41.8g	脂質 23.2g	脂質 46.2g	脂質 29.6g	脂質 38.6g	脂質 33.8g	脂質 47.1g
炭水化物	205.6g	炭水化物 208.2g	炭水化物 168.3g	炭水化物 216.3g	炭水化物 202.7g	炭水化物 194.3g	炭水化物 190.2g

常A(A)

	令和08年12月21日(月)	令和08年12月22日(火)	令和08年12月23日(水)	令和08年12月24日(木)	令和08年12月25日(金)	令和08年12月26日(土)	令和08年12月27日(日)
朝	米飯 鯖の照り煮 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	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 コーンクリームスープ フルーツ
夕	ハヤシライス サラダ	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	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 サラダ ミネストローネ デザート	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 まめサラダ 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	1237kcal	エネルギー 1455kcal	エネルギー 1233kcal	エネルギー 1712kcal	エネルギー 1261kcal	エネルギー 1221kcal	エネルギー 1249kcal
蛋白質	44.5g	蛋白質 48.1g	蛋白質 51.1g	蛋白質 42.9g	蛋白質 56.9g	蛋白質 39.9g	蛋白質 44.6g
脂質	38.9g	脂質 45.9g	脂質 38.1g	脂質 75.2g	脂質 37.4g	脂質 34.1g	脂質 34.6g
炭水化物	182.5g	炭水化物 215.9g	炭水化物 175.1g	炭水化物 217.8g	炭水化物 180.3g	炭水化物 193.9g	炭水化物 193.2g

常A(A)

	令和08年12月28日(月)											
朝	米飯 豆腐チャンプルー＊ 鯖のカレームニエル みそ汁											
エネルギー	649kcal	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	28.8g	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	21.2g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	90.1g	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