

常A(A)

令和08年03月01日(日)															
朝	ホットドック 揚げパン フレッシュサラダ オニオンスープ														
	エネルギー	367	kcal	エネルギー		kcal									
	蛋白質	9.3	g	蛋白質		g									
	脂質	15.2	g	脂質		g									
	炭水化物	48.0	g	炭水化物		g									
夕	パン ミートスパゲティ コロッセ 花野菜のサラダ トマトと卵スープ														
	エネルギー	697	kcal	エネルギー		kcal									
	蛋白質	25.5	g	蛋白質		g									
	脂質	29.0	g	脂質		g									
	炭水化物	86.5	g	炭水化物		g									
合計	合計														
	エネルギー	1064	kcal	エネルギー		kcal									
	蛋白質	34.8	g	蛋白質		g									
	脂質	44.2	g	脂質		g									
	炭水化物	134.5	g	炭水化物		g									

常A(A)

	令和08年03月02日(月)	令和08年03月03日(火)	令和08年03月04日(水)	令和08年03月05日(木)	令和08年03月06日(金)	令和08年03月07日(土)	令和08年03月08日(日)
朝	米飯 さば生姜煮 大豆とひじきの炒り煮 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 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 スクランブルエッグ 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(セロリ・ベーコン・タマネギ) フルーツポンチ
	エネルギー 705 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 580 kcal	エネルギー 508 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 621 kcal	エネルギー 567 kcal
	蛋白質 30.8 g	蛋白質 28.3 g	蛋白質 17.6 g	蛋白質 14.1 g	蛋白質 23.9 g	蛋白質 25.6 g	蛋白質 15.0 g
	脂質 20.9 g	脂質 14.7 g	脂質 10.3 g	脂質 8.6 g	脂質 12.1 g	脂質 17.0 g	脂質 22.6 g
	炭水化物 98.3 g	炭水化物 92.6 g	炭水化物 103.6 g	炭水化物 94.0 g	炭水化物 103.3 g	炭水化物 93.0 g	炭水化物 78.5 g
夕	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	ひな散らし寿司 ソーキ汁 コーンコロケ ケーキ	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	米飯 油淋鶏 焼きビーフン 小龍包 スープ
	エネルギー 710 kcal	エネルギー 877 kcal	エネルギー 650 kcal	エネルギー 728 kcal	エネルギー 703 kcal	エネルギー 738 kcal	エネルギー 748 kcal
	蛋白質 40.1 g	蛋白質 34.2 g	蛋白質 27.8 g	蛋白質 23.3 g	蛋白質 27.8 g	蛋白質 23.4 g	蛋白質 34.7 g
	脂質 20.9 g	脂質 32.1 g	脂質 25.8 g	脂質 22.3 g	脂質 14.4 g	脂質 23.5 g	脂質 20.9 g
	炭水化物 95.6 g	炭水化物 119.9 g	炭水化物 80.5 g	炭水化物 110.5 g	炭水化物 116.2 g	炭水化物 111.2 g	炭水化物 106.8 g
合計	エネルギー 1415 kcal	エネルギー 1480 kcal	エネルギー 1230 kcal	エネルギー 1236 kcal	エネルギー 1312 kcal	エネルギー 1359 kcal	エネルギー 1315 kcal
	蛋白質 70.9 g	蛋白質 62.5 g	蛋白質 45.4 g	蛋白質 37.4 g	蛋白質 51.7 g	蛋白質 49.0 g	蛋白質 49.7 g
	脂質 41.8 g	脂質 46.8 g	脂質 36.1 g	脂質 30.9 g	脂質 26.5 g	脂質 40.5 g	脂質 43.5 g
	炭水化物 193.9 g	炭水化物 212.5 g	炭水化物 184.1 g	炭水化物 204.5 g	炭水化物 219.5 g	炭水化物 204.2 g	炭水化物 185.3 g

常A(A)

	令和08年03月09日(月)	令和08年03月10日(火)	令和08年03月11日(水)	令和08年03月12日(木)	令和08年03月13日(金)	令和08年03月14日(土)	令和08年03月15日(日)
朝	米飯 魚のマスタード焼 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	食パン 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 フルーツ
	エネルギー 604 kcal	エネルギー 524 kcal	エネルギー 504 kcal	エネルギー 574 kcal	エネルギー 590 kcal	エネルギー 557 kcal	エネルギー 458 kcal
	蛋白質 25.5 g	蛋白質 19.4 g	蛋白質 27.6 g	蛋白質 14.7 g	蛋白質 23.6 g	蛋白質 21.9 g	蛋白質 16.5 g
	脂質 17.2 g	脂質 9.9 g	脂質 18.1 g	脂質 12.1 g	脂質 14.5 g	脂質 15.8 g	脂質 17.6 g
	炭水化物 86.4 g	炭水化物 89.4 g	炭水化物 59.0 g	炭水化物 101.9 g	炭水化物 93.7 g	炭水化物 83.8 g	炭水化物 59.9 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	麦ご飯 豚すき焼き 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 油揚げと胡瓜のごま和え スープ	米飯 煮つけ(三枚肉・冬瓜・菜の花) 鱈の立田揚げ 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 831 kcal	エネルギー 744 kcal	エネルギー 740 kcal	エネルギー 709 kcal	エネルギー 734 kcal	エネルギー 829 kcal	エネルギー 1026 kcal
	蛋白質 25.7 g	蛋白質 24.5 g	蛋白質 26.4 g	蛋白質 28.2 g	蛋白質 28.8 g	蛋白質 32.8 g	蛋白質 27.1 g
	脂質 29.5 g	脂質 13.4 g	脂質 19.6 g	脂質 27.2 g	脂質 21.6 g	脂質 40.6 g	脂質 30.0 g
	炭水化物 118.0 g	炭水化物 133.2 g	炭水化物 117.9 g	炭水化物 93.5 g	炭水化物 108.9 g	炭水化物 89.7 g	炭水化物 163.6 g
合計	エネルギー 1435 kcal	エネルギー 1268 kcal	エネルギー 1244 kcal	エネルギー 1283 kcal	エネルギー 1324 kcal	エネルギー 1386 kcal	エネルギー 1484 kcal
	蛋白質 51.2 g	蛋白質 43.9 g	蛋白質 54.0 g	蛋白質 42.9 g	蛋白質 52.4 g	蛋白質 54.7 g	蛋白質 43.6 g
	脂質 46.7 g	脂質 23.3 g	脂質 37.7 g	脂質 39.3 g	脂質 36.1 g	脂質 56.4 g	脂質 47.6 g
	炭水化物 204.4 g	炭水化物 222.6 g	炭水化物 176.9 g	炭水化物 195.4 g	炭水化物 202.6 g	炭水化物 173.5 g	炭水化物 223.5 g

常A(A)

	令和08年03月16日(月)	令和08年03月17日(火)	令和08年03月18日(水)	令和08年03月19日(木)	令和08年03月20日(金)	令和08年03月21日(土)	令和08年03月22日(日)
朝	米飯 さばのみりんつけ焼き パパイイリチー 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 パンブキンスープ	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 豆乳コーンスープ
	エネルギー 654 kcal	エネルギー 597 kcal	エネルギー 564 kcal	エネルギー 499 kcal	エネルギー 598 kcal	エネルギー 494 kcal	エネルギー 609 kcal
	蛋白質 21.6 g	蛋白質 21.6 g	蛋白質 22.3 g	蛋白質 11.9 g	蛋白質 25.6 g	蛋白質 18.0 g	蛋白質 22.8 g
	脂質 22.8 g	脂質 11.4 g	脂質 14.7 g	脂質 20.5 g	脂質 18.2 g	脂質 7.9 g	脂質 27.7 g
	炭水化物 89.6 g	炭水化物 103.3 g	炭水化物 88.6 g	炭水化物 66.2 g	炭水化物 87.6 g	炭水化物 89.8 g	炭水化物 67.4 g
夕	米飯 酢豚 肉しゅうまい 春雨サラダ スープ	炊き込み御飯 きつねうどん ちくわの磯辺揚げ	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 みそ汁 魚フライ・タルタルソース 肉豆腐 フルーツ	ゆかりご飯 おでん フルーツ	パンブキンパン たらこスパゲティ カレー風味いもち 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 883 kcal	エネルギー 972 kcal	エネルギー 718 kcal	エネルギー 760 kcal	エネルギー 553 kcal	エネルギー 750 kcal	エネルギー 674 kcal
	蛋白質 25.7 g	蛋白質 24.7 g	蛋白質 30.2 g	蛋白質 33.9 g	蛋白質 25.5 g	蛋白質 19.8 g	蛋白質 24.0 g
	脂質 35.8 g	脂質 23.6 g	脂質 23.7 g	脂質 24.2 g	脂質 17.3 g	脂質 29.6 g	脂質 11.5 g
	炭水化物 115.6 g	炭水化物 165.8 g	炭水化物 98.6 g	炭水化物 103.9 g	炭水化物 77.3 g	炭水化物 103.7 g	炭水化物 121.2 g
合計	エネルギー 1537 kcal	エネルギー 1569 kcal	エネルギー 1282 kcal	エネルギー 1259 kcal	エネルギー 1151 kcal	エネルギー 1244 kcal	エネルギー 1283 kcal
	蛋白質 47.3 g	蛋白質 46.3 g	蛋白質 52.5 g	蛋白質 45.8 g	蛋白質 51.1 g	蛋白質 37.8 g	蛋白質 46.8 g
	脂質 58.6 g	脂質 35.0 g	脂質 38.4 g	脂質 44.7 g	脂質 35.5 g	脂質 37.5 g	脂質 39.2 g
	炭水化物 205.2 g	炭水化物 269.1 g	炭水化物 187.2 g	炭水化物 170.1 g	炭水化物 164.9 g	炭水化物 193.5 g	炭水化物 188.6 g

常A(A)

	令和08年03月23日(月)	令和08年03月24日(火)	令和08年03月25日(水)	令和08年03月26日(木)	令和08年03月27日(金)	令和08年03月28日(土)	令和08年03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	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 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 649 kcal	エネルギー 454 kcal	エネルギー 569 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 12.8 g	蛋白質 24.1 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 13.6 g	脂質 9.5 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 70.1 g	炭水化物 98.1 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	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 イナムルチ汁	牛丼 サラダ アーサ汁	クファージュシー 肉野菜沖繩そば 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	キャロットパン ロールキャベツのクリーム煮 小松菜のペペロンチーノ フレッシュサラダ
	エネルギー 860 kcal	エネルギー 880 kcal	エネルギー 623 kcal	エネルギー 576 kcal	エネルギー 633 kcal	エネルギー 692 kcal	エネルギー 580 kcal
	蛋白質 32.9 g	蛋白質 27.0 g	蛋白質 29.4 g	蛋白質 23.6 g	蛋白質 27.2 g	蛋白質 23.9 g	蛋白質 20.2 g
	脂質 31.6 g	脂質 26.7 g	脂質 13.6 g	脂質 10.2 g	脂質 8.0 g	脂質 20.9 g	脂質 21.9 g
	炭水化物 115.8 g	炭水化物 134.5 g	炭水化物 98.3 g	炭水化物 101.6 g	炭水化物 119.8 g	炭水化物 103.6 g	炭水化物 78.2 g
合計	エネルギー 1509 kcal	エネルギー 1334 kcal	エネルギー 1192 kcal	エネルギー 1267 kcal	エネルギー 1242 kcal	エネルギー 1371 kcal	エネルギー 1117 kcal
	蛋白質 61.7 g	蛋白質 39.8 g	蛋白質 53.5 g	蛋白質 51.1 g	蛋白質 49.2 g	蛋白質 46.5 g	蛋白質 42.0 g
	脂質 52.8 g	脂質 40.3 g	脂質 23.1 g	脂質 34.0 g	脂質 29.5 g	脂質 53.6 g	脂質 30.6 g
	炭水化物 205.9 g	炭水化物 204.6 g	炭水化物 196.4 g	炭水化物 194.7 g	炭水化物 204.3 g	炭水化物 178.5 g	炭水化物 172.6 g

常A(A)

		令和08年03月30日(月)	令和08年03月31日(火)											
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	米飯 牛肉コロッケ 竹輪といんげんの炒め物 納豆 みそ汁												
	エネルギー	577 kcal	641 kcal											
	蛋白質	21.0 g	17.4 g											
	脂質	14.4 g	16.3 g											
	炭水化物	93.1 g	107.7 g											
夕	米飯 和風ミートローフ・きのこのソ 付け)アスパラソテー 南瓜サラダ かき玉汁	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												
	エネルギー	775 kcal	661 kcal											
	蛋白質	28.7 g	29.1 g											
	脂質	28.3 g	16.6 g											
	炭水化物	105.1 g	102.4 g											
合計	エネルギー	1352 kcal	1302 kcal											
	蛋白質	49.7 g	46.5 g											
	脂質	42.7 g	32.9 g											
	炭水化物	198.2 g	210.1 g											