

常A(A)

令和08年06月01日(月)		令和08年06月02日(火)		令和08年06月03日(水)		令和08年06月04日(木)		令和08年06月05日(金)		令和08年06月06日(土)		令和08年06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 カレーコロッケ 付け)レタス コンソメスープ	米飯 ほっけの塩麴焼き 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	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 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	冷やし中華 水餃子 桃まんじゅう
エネルギー	1509kcal	エネルギー	1334kcal	エネルギー	1192kcal	エネルギー	1267kcal	エネルギー	1242kcal	エネルギー	1371kcal	エネルギー	1127kcal		
蛋白質	61.7g	蛋白質	39.8g	蛋白質	53.5g	蛋白質	51.1g	蛋白質	49.2g	蛋白質	46.5g	蛋白質	45g		
脂質	52.8g	脂質	40.3g	脂質	23.1g	脂質	34g	脂質	29.5g	脂質	53.6g	脂質	23g		
炭水化物	205.9g	炭水化物	204.6g	炭水化物	196.4g	炭水化物	194.7g	炭水化物	204.3g	炭水化物	178.5g	炭水化物	191.4g		

常A(A)

令和08年06月08日(月)		令和08年06月09日(火)		令和08年06月10日(水)		令和08年06月11日(木)		令和08年06月12日(金)		令和08年06月13日(土)		令和08年06月14日(日)			
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煮 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 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 納豆 みそ汁	夕	米飯 和風ミートローフ・きのこ 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 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 クープイリチー 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 フルーツ	ビビンバ丼 ツナサラダ 中華スープ フルーツ	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	1352kcal	エネルギー	1302kcal	エネルギー	1807kcal	エネルギー	1336kcal	エネルギー	1454kcal	エネルギー	1112kcal	エネルギー	1327kcal		
蛋白質	49.7g	蛋白質	46.5g	蛋白質	63.2g	蛋白質	42g	蛋白質	54.7g	蛋白質	39.7g	蛋白質	45.3g		
脂質	42.7g	脂質	32.9g	脂質	66.6g	脂質	38.9g	脂質	40.8g	脂質	35.2g	脂質	50.3g		
炭水化物	198.2g	炭水化物	210.1g	炭水化物	246.1g	炭水化物	211.4g	炭水化物	221g	炭水化物	164.3g	炭水化物	177.8g		

常A(A)

令和08年06月15日(月)		令和08年06月16日(火)		令和08年06月17日(水)		令和08年06月18日(木)		令和08年06月19日(金)		令和08年06月20日(土)		令和08年06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	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 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	米飯 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・ヘーコン)	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	キャロットパン ポテトグラタン チキナゲット サラダ かぶのコンソメスープ	米飯 鶏から揚げ甘酢あんかけ 白菜と沢庵の和え物 ミニ茶そば	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 ミニ肉まん スープ
エネルギー	1174kcal	エネルギー	1234kcal	エネルギー	1238kcal	エネルギー	1232kcal	エネルギー	1312kcal	エネルギー	1359kcal	エネルギー	1276kcal		
蛋白質	33.9g	蛋白質	55.5g	蛋白質	47g	蛋白質	39.4g	蛋白質	51.7g	蛋白質	49g	蛋白質	51.3g		
脂質	23.9g	脂質	41.4g	脂質	28.4g	脂質	29.5g	脂質	26.5g	脂質	40.5g	脂質	42.4g		
炭水化物	209.7g	炭水化物	164.5g	炭水化物	202.3g	炭水化物	204.6g	炭水化物	219.5g	炭水化物	204.2g	炭水化物	176g		

常A(A)

	令和08年06月22日(月)	令和08年06月23日(火)	令和08年06月24日(水)	令和08年06月25日(木)	令和08年06月26日(金)	令和08年06月27日(土)	令和08年06月28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
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 ★マンゴープリン	ガバオライス 目玉焼 ポテトサラダ アース汁	いなり寿司 サラダうどん 温泉卵	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	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	1381kcal	エネルギー 1282kcal	エネルギー 1331kcal	エネルギー 1195kcal	エネルギー 1349kcal	エネルギー 1260kcal	エネルギー 1496kcal
蛋白質	49.2g	蛋白質 45.1g	蛋白質 52.3g	蛋白質 39.1g	蛋白質 53.4g	蛋白質 49.8g	蛋白質 49.8g
脂質	41.7g	脂質 24.3g	脂質 49.4g	脂質 26.2g	脂質 38.6g	脂質 33.8g	脂質 51.9g
炭水化物	204.6g	炭水化物 222.7g	炭水化物 172.7g	炭水化物 201.4g	炭水化物 202.1g	炭水化物 194.8g	炭水化物 209g

常A(A)

令和08年06月29日(月)		令和08年06月30日(火)											
朝	米飯 さばのみりんつけ焼き パパイヤリチー 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											
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											
エネルギー	1427kcal	エネルギー	1455kcal	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	49.8g	蛋白質	48.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	42.9g	脂質	45.9g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	214.2g	炭水化物	215.9g	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