

常A(A)

	令和08年08月01日(土)			令和08年08月02日(日)											
朝	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	578	kcal	エネルギー	460	kcal	エネルギー		kcal	エネルギー		kcal	エネルギー		kcal
	蛋白質	19.2	g	蛋白質	22.6	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	13.6	g	脂質	21.0	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g
	炭水化物	95.0	g	炭水化物	45.0	g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g
夕	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	682	kcal	エネルギー	1026	kcal	エネルギー		kcal	エネルギー		kcal	エネルギー		kcal
	蛋白質	30.6	g	蛋白質	27.1	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	20.2	g	脂質	30.0	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g
	炭水化物	99.8	g	炭水化物	163.6	g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g
合計	エネルギー	1260	kcal	エネルギー	1486	kcal	エネルギー		kcal	エネルギー		kcal	エネルギー		kcal
	蛋白質	49.8	g	蛋白質	49.7	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	33.8	g	脂質	51.0	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g
	炭水化物	194.8	g	炭水化物	208.6	g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g

常A(A)

	令和08年08月03日(月)	令和08年08月04日(火)	令和08年08月05日(水)	令和08年08月06日(木)	令和08年08月07日(金)	令和08年08月08日(土)	令和08年08月09日(日)
朝	米飯 さばのみりんつけ焼き パパイイリチー 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
	エネルギー 636 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 586 kcal
	蛋白質 23.0 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 21.2 g
	脂質 22.0 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 25.5 g
	炭水化物 88.6 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 68.6 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 カレー風味いももち 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 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 746 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 19.3 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 29.4 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 103.5 g	炭水化物 123.0 g
合計	エネルギー 1427 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 1237 kcal	エネルギー 1250 kcal
	蛋白質 49.8 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 37.2 g	蛋白質 43.8 g
	脂質 42.9 g	脂質 45.9 g	脂質 38.1 g	脂質 34.7 g	脂質 37.4 g	脂質 37.2 g	脂質 35.9 g
	炭水化物 214.2 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 192.7 g	炭水化物 191.6 g

常A(A)

令和08年08月10日(月)				令和08年08月11日(火)				令和08年08月12日(水)				令和08年08月13日(木)				令和08年08月14日(金)				令和08年08月15日(土)				令和08年08月16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						
	エネルギー	860	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	32.9	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	31.6	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		g						
	炭水化物	115.8	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 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			キャロットパン 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			わかめご飯 冷やし中華 水餃子								
	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	643	kcal	エネルギー	692	kcal	エネルギー	695	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	29.2	g	蛋白質	23.9	g	蛋白質	24.8	g						
	脂質	25.2	g	脂質	15.6	g	脂質	13.6	g	脂質	10.2	g	脂質	27.9	g	脂質	20.9	g	脂質	14.3	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	71.2	g	炭水化物	103.6	g	炭水化物	122.0	g						
合計	エネルギー	2370	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	1252	kcal	エネルギー	1371	kcal	エネルギー	1232	kcal						
	蛋白質	88.8	g	蛋白質	48.3	g	蛋白質	42.2	g	蛋白質	51.1	g	蛋白質	51.2	g	蛋白質	46.5	g	蛋白質	46.6	g						
	脂質	78.0	g	脂質	25.1	g	脂質	27.2	g	脂質	34.0	g	脂質	49.4	g	脂質	53.6	g	脂質	23.0	g						
	炭水化物	339.0	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	155.7	g	炭水化物	178.5	g	炭水化物	216.4	g						

常A(A)

	令和08年08月17日(月)		令和08年08月18日(火)		令和08年08月19日(水)		令和08年08月20日(木)		令和08年08月21日(金)		令和08年08月22日(土)		令和08年08月23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 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	
	エネルギー	577 kcal	エネルギー	641 kcal	エネルギー	723 kcal	エネルギー	603 kcal	エネルギー	573 kcal	エネルギー	391 kcal	エネルギー	710 kcal
	蛋白質	21.0 g	蛋白質	17.4 g	蛋白質	25.8 g	蛋白質	19.4 g	蛋白質	24.1 g	蛋白質	9.4 g	蛋白質	21.7 g
	脂質	14.4 g	脂質	16.3 g	脂質	29.5 g	脂質	12.8 g	脂質	10.7 g	脂質	15.2 g	脂質	23.0 g
	炭水化物	93.1 g	炭水化物	107.7 g	炭水化物	89.9 g	炭水化物	104.0 g	炭水化物	96.9 g	炭水化物	54.2 g	炭水化物	105.9 g
夕	米飯 和風ミートローフ・きのこソー 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		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 クービーイリチー 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	775 kcal	エネルギー	661 kcal	エネルギー	1084 kcal	エネルギー	733 kcal	エネルギー	906 kcal	エネルギー	721 kcal	エネルギー	607 kcal
	蛋白質	28.7 g	蛋白質	29.1 g	蛋白質	37.4 g	蛋白質	22.6 g	蛋白質	33.2 g	蛋白質	30.3 g	蛋白質	23.5 g
	脂質	28.3 g	脂質	16.6 g	脂質	37.1 g	脂質	26.1 g	脂質	31.8 g	脂質	20.0 g	脂質	26.4 g
	炭水化物	105.1 g	炭水化物	102.4 g	炭水化物	156.2 g	炭水化物	107.4 g	炭水化物	124.9 g	炭水化物	110.1 g	炭水化物	71.5 g
合計	エネルギー	1352 kcal	エネルギー	1302 kcal	エネルギー	1807 kcal	エネルギー	1336 kcal	エネルギー	1479 kcal	エネルギー	1112 kcal	エネルギー	1317 kcal
	蛋白質	49.7 g	蛋白質	46.5 g	蛋白質	63.2 g	蛋白質	42.0 g	蛋白質	57.3 g	蛋白質	39.7 g	蛋白質	45.2 g
	脂質	42.7 g	脂質	32.9 g	脂質	66.6 g	脂質	38.9 g	脂質	42.5 g	脂質	35.2 g	脂質	49.4 g
	炭水化物	198.2 g	炭水化物	210.1 g	炭水化物	246.1 g	炭水化物	211.4 g	炭水化物	221.8 g	炭水化物	164.3 g	炭水化物	177.4 g

常A(A)

	令和08年08月24日(月)			令和08年08月25日(火)			令和08年08月26日(水)			令和08年08月27日(木)			令和08年08月28日(金)			令和08年08月29日(土)			令和08年08月30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・ピーコン・タマネギ)		
	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			赤飯(黒米) 煮つけ(三枚肉・冬瓜・菜の花) 天ぷら盛り合わせ(サツマイモ・オクラ) アーサ汁			ライス 坦々麺 春巻			オムライス パパイアサラダ 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	643	kcal	エネルギー	633	kcal	エネルギー	565	kcal	エネルギー	855	kcal	エネルギー	703	kcal	エネルギー	738	kcal	エネルギー	779	kcal
	蛋白質	19.5	g	蛋白質	27.2	g	蛋白質	31.4	g	蛋白質	33.0	g	蛋白質	27.8	g	蛋白質	23.4	g	蛋白質	36.5	g
	脂質	10.3	g	脂質	8.0	g	脂質	7.1	g	脂質	33.6	g	脂質	14.4	g	脂質	23.5	g	脂質	19.8	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	116.4	g	炭水化物	116.2	g	炭水化物	111.2	g	炭水化物	115.5	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	1351	kcal	エネルギー	1312	kcal	エネルギー	1359	kcal	エネルギー	1276	kcal
	蛋白質	33.9	g	蛋白質	53.5	g	蛋白質	46.0	g	蛋白質	49.6	g	蛋白質	51.7	g	蛋白質	49.0	g	蛋白質	51.3	g
	脂質	23.9	g	脂質	20.8	g	脂質	28.3	g	脂質	42.0	g	脂質	26.5	g	脂質	40.5	g	脂質	42.4	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	205.4	g	炭水化物	219.5	g	炭水化物	204.2	g	炭水化物	176.0	g

常A(A)

	令和08年08月31日(月)														
朝	米飯														
	鮭の塩焼き														
	ゴーヤーチャンプルー＊														
	みそ汁														
	エネルギー	537	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	23.0	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	12.2	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		g
	炭水化物	83.6	g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g
夕	カレーライス														
	漬物														
	卵サラダ														
	エネルギー	844	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	26.2	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	29.5	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		g
	炭水化物	121.0	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	1381	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	49.2	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	41.7	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		g
	炭水化物	204.6	g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g