

常A(A)

	令和08年09月01日(火)	令和08年09月02日(水)	令和08年09月03日(木)	令和08年09月04日(金)	令和08年09月05日(土)	令和08年09月06日(日)	
朝	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 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	エネルギー kcal
	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	蛋白質 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	脂質 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	炭水化物 g
夕	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 アーサ汁	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・みつば)	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 758 kcal	エネルギー 866 kcal	エネルギー 621 kcal	エネルギー 741 kcal	エネルギー 682 kcal	エネルギー 1038 kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 25.7 g	蛋白質 31.4 g	蛋白質 24.4 g	蛋白質 29.2 g	蛋白質 30.6 g	蛋白質 27.0 g	蛋白質 g
	脂質 14.4 g	脂質 33.8 g	脂質 14.1 g	脂質 22.1 g	脂質 20.2 g	脂質 31.5 g	脂質 g
	炭水化物 133.3 g	炭水化物 111.4 g	炭水化物 99.5 g	炭水化物 108.9 g	炭水化物 99.8 g	炭水化物 163.6 g	炭水化物 g
合計	エネルギー 1282 kcal	エネルギー 1331 kcal	エネルギー 1195 kcal	エネルギー 1349 kcal	エネルギー 1260 kcal	エネルギー 1498 kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 45.1 g	蛋白質 52.3 g	蛋白質 39.1 g	蛋白質 53.4 g	蛋白質 49.8 g	蛋白質 49.6 g	蛋白質 g
	脂質 24.3 g	脂質 49.4 g	脂質 26.2 g	脂質 38.6 g	脂質 33.8 g	脂質 52.5 g	脂質 g
	炭水化物 222.7 g	炭水化物 172.7 g	炭水化物 201.4 g	炭水化物 202.1 g	炭水化物 194.8 g	炭水化物 208.6 g	炭水化物 g

常A(A)

	令和08年09月07日(月)	令和08年09月08日(火)	令和08年09月09日(水)	令和08年09月10日(木)	令和08年09月11日(金)	令和08年09月12日(土)	令和08年09月13日(日)
朝	米飯 さばのみりんつけ焼き 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 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	たらこスパゲティ 油淋鶏風サラダ 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 715 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 28.2 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 25.8 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 95.6 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 1206 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 46.1 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 33.6 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 184.8 g	炭水化物 191.6 g

常A(A)

	令和08年09月14日(月)	令和08年09月15日(火)	令和08年09月16日(水)	令和08年09月17日(木)	令和08年09月18日(金)	令和08年09月19日(土)	令和08年09月20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	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 730 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 28.2 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 23.4 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 104.7 g	炭水化物 103.6 g	炭水化物 122.0 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 1232 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 46.6 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 23.0 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 216.4 g

常A(A)

	令和08年09月21日(月)	令和08年09月22日(火)	令和08年09月23日(水)	令和08年09月24日(木)	令和08年09月25日(金)	令和08年09月26日(土)	令和08年09月27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 蛋白質 21.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 93.1 g	エネルギー 641 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 16.3 g 炭水化物 107.7 g	エネルギー 723 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 29.5 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 104.0 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 96.9 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 54.2 g	エネルギー 710 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 23.0 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 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 蛋白質 28.7 g 脂質 28.3 g 炭水化物 105.1 g	エネルギー 661 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 102.4 g	エネルギー 1084 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 37.1 g 炭水化物 156.2 g	エネルギー 733 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 26.1 g 炭水化物 107.4 g	エネルギー 906 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 31.8 g 炭水化物 124.9 g	エネルギー 721 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 20.0 g 炭水化物 110.1 g	エネルギー 607 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 26.4 g 炭水化物 71.5 g
合計	エネルギー 1352 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 42.7 g 炭水化物 198.2 g	エネルギー 1302 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 32.9 g 炭水化物 210.1 g	エネルギー 1807 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 66.6 g 炭水化物 246.1 g	エネルギー 1336 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 38.9 g 炭水化物 211.4 g	エネルギー 1479 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 42.5 g 炭水化物 221.8 g	エネルギー 1112 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 35.2 g 炭水化物 164.3 g	エネルギー 1317 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 49.4 g 炭水化物 177.4 g

常A(A)

		令和08年09月28日(月)			令和08年09月29日(火)			令和08年09月30日(水)								
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											
	エネルギー	531 kcal			583 kcal			655 kcal			kcal			kcal		
	蛋白質	14.4 g			26.3 g			14.6 g			g			g		
	脂質	13.6 g			12.8 g			21.2 g			g			g		
	炭水化物	88.7 g			93.0 g			100.9 g			g			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											
	エネルギー	643 kcal			633 kcal			565 kcal			kcal			kcal		
	蛋白質	19.5 g			27.2 g			31.4 g			g			g		
	脂質	10.3 g			8.0 g			7.1 g			g			g		
	炭水化物	121.0 g			119.8 g			98.1 g			g			g		
合計	エネルギー	1174 kcal			1216 kcal			1220 kcal			kcal			kcal		
	蛋白質	33.9 g			53.5 g			46.0 g			g			g		
	脂質	23.9 g			20.8 g			28.3 g			g			g		
	炭水化物	209.7 g			212.8 g			199.0 g			g			g		