

## 常A(A)

	令和05年11月01日(水)	令和05年11月02日(木)	令和05年11月03日(金)	令和05年11月04日(土)	令和05年11月05日(日)		
朝	米飯 豚肉のガーリック焼き 野菜炒め グワバジュースor豆乳 みそ汁	ドッグパン&クリームパン ウインナーオープン焼き 付け)レタス カレーコロッケ 豆乳コーンスープ フルーツ 牛乳or豆乳	米飯 さばの味噌煮 だし巻き卵 菜の花ソテー りんごジュースor豆乳 みそ汁	三色丼 ゆし豆腐汁 ヨーグルト和え ブドウジュースor豆乳	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 キャロットクリームスープ 牛乳or豆乳 フルーツ		
	蛋白質 23.5 g	蛋白質 15.3 g	蛋白質 23.0 g	蛋白質 23.3 g	蛋白質 22.0 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 23.6 g	脂質 24.5 g	脂質 20.8 g	脂質 24.7 g	脂質 26.9 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 98.6 g	炭水化物 75.0 g	炭水化物 102.7 g	炭水化物 75.9 g	炭水化物 72.4 g	炭水化物 g	炭水化物 g
夕	ガバオライス わかさぎの天ぷら 春雨スープ	米飯 ソーキ汁 人参とワカメのナムル ひらやーちー フルーツ	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	スパゲティミートソース かにコロッケ 南瓜とセロリのスープ コーヒーゼリー	米飯 肉じゃが もずく酢 そうめん汁 フルーツ		
	蛋白質 34.0 g	蛋白質 28.2 g	蛋白質 29.4 g	蛋白質 24.0 g	蛋白質 27.1 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 18.7 g	脂質 16.9 g	脂質 20.4 g	脂質 21.3 g	脂質 9.6 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 91.9 g	炭水化物 115.4 g	炭水化物 108.2 g	炭水化物 128.5 g	炭水化物 128.8 g	炭水化物 g	炭水化物 g
合計	蛋白質 57.5 g	蛋白質 43.5 g	蛋白質 52.4 g	蛋白質 47.3 g	蛋白質 49.1 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 42.3 g	脂質 41.4 g	脂質 41.2 g	脂質 46.0 g	脂質 36.5 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 190.5 g	炭水化物 190.4 g	炭水化物 210.9 g	炭水化物 204.4 g	炭水化物 201.2 g	炭水化物 g	炭水化物 g

## 常A(A)

	令和05年11月06日(月)	令和05年11月07日(火)	令和05年11月08日(水)	令和05年11月09日(木)	令和05年11月10日(金)	令和05年11月11日(土)	令和05年11月12日(日)
朝	米飯 豆腐チャンプルー* さんまの塩焼き スパサラダ ジュース みそ汁	米飯 ベーコンエッグ きんぴらごぼう チンゲン菜のツナ炒め みそ汁 りんごジュースor豆乳	食パン・ジャム ハムかつ お豆と野菜ダイスサラダ コーンスープ 牛乳 フルーツ	米飯 ミートボール(甘酢) ゴーヤーチャンプルー りんごジュースor豆乳 みそ汁	米飯 チキンのごま照り焼き 竹輪ともやしの明太和え ほうれんそうソテー フルーツジュース みそ汁	揚げパン レーズンロール ウイナーオープン焼き 付け)サラダ菜 ポテトサラダ ミネストローネ フルーツ	米飯 さけの塩焼 豚野菜の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁 フルーツジュースor豆乳
	蛋白質 27.5 g 脂質 25.7 g 炭水化物 106.7 g	蛋白質 16.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物 114.8 g	蛋白質 16.5 g 脂質 30.3 g 炭水化物 76.4 g	蛋白質 27.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 112.6 g	蛋白質 21.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 112.7 g	蛋白質 18.4 g 脂質 31.6 g 炭水化物 77.7 g	蛋白質 23.7 g 脂質 19.8 g 炭水化物 120.1 g
夕	米飯 煮込みハンバーグ 付け)いんげんソテー フレッシュサラダ 豆腐のコンソメスープ チョコチップケーキ	米飯 麻婆豆腐 飲茶 大学芋 スープ	十五穀米飯 きんめだいの炊き合わせ 切干大根の和え物 中身汁	牛丼 サラダ アーサ汁 フルーツ	クファージュシー 沖縄そば ジーマミ豆腐	米飯 白身魚の竜田揚げ 付け)もやしソテー 白菜と豚肉の重ね煮 みそ汁	米飯 カツカレー 大根サラダ
	蛋白質 23.2 g 脂質 22.6 g 炭水化物 130.0 g	蛋白質 25.2 g 脂質 32.2 g 炭水化物 119.6 g	蛋白質 33.3 g 脂質 22.2 g 炭水化物 93.7 g	蛋白質 34.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 112.9 g	蛋白質 34.4 g 脂質 24.8 g 炭水化物 111.4 g	蛋白質 23.1 g 脂質 8.7 g 炭水化物 96.5 g	蛋白質 22.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 121.3 g
合計	蛋白質 50.7 g 脂質 48.3 g 炭水化物 236.7 g	蛋白質 41.8 g 脂質 45.7 g 炭水化物 234.4 g	蛋白質 49.8 g 脂質 52.5 g 炭水化物 170.1 g	蛋白質 62.0 g 脂質 35.8 g 炭水化物 225.5 g	蛋白質 55.9 g 脂質 40.6 g 炭水化物 224.1 g	蛋白質 41.5 g 脂質 40.3 g 炭水化物 174.2 g	蛋白質 45.9 g 脂質 36.7 g 炭水化物 241.4 g

## 常A(A)

	令和05年11月13日(月)	令和05年11月14日(火)	令和05年11月15日(水)	令和05年11月16日(木)	令和05年11月17日(金)	令和05年11月18日(土)	令和05年11月19日(日)
朝	米飯 豚肉のガーリック焼き 人参しりしり りんごジュースor豆乳 みそ汁	米飯 ほっけの塩麹焼き 里芋の五目煮 チンゲン菜ソテー ヨーグルト みそ汁	ヘルシーオープンピザ クリームパン フレッシュサラダ メイグルト オニオンスープ フルーツ	米飯 鶏肉の照焼き 目玉焼き きんぴらレンコン メイグルト とろろずまし汁	米飯 さんま蒲焼き スクランブルエッグ アスパラソテー フルーツジュースor豆乳 みそ汁	ドッグパン&チョコパン ウイナーオープン焼き 付け)レタス ポテトサラダ ミネストローネ フルーツ 牛乳	米飯 魚のバター焼き スクランブルエッグ ほうれん草ソテー りんごジュース なめこみそ汁
	蛋白質 27.7 g 脂質 26.2 g 炭水化物 99.3 g	蛋白質 27.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 103.3 g	蛋白質 13.6 g 脂質 17.3 g 炭水化物 71.9 g	蛋白質 30.0 g 脂質 24.6 g 炭水化物 114.0 g	蛋白質 25.0 g 脂質 20.8 g 炭水化物 106.2 g	蛋白質 15.9 g 脂質 29.3 g 炭水化物 69.0 g	蛋白質 30.1 g 脂質 23.6 g 炭水化物 109.6 g
夕	米飯 生姜肉だんご鍋風 かれのいのホイール焼 フルーツ	パン たらこスパゲティ メンチカツ トマトと卵スープ フルーツ	米飯 鶏肉のピカタ焼き マグロカツ 付け)もやし炒め カニカマサラダ みそ汁	米飯 八宝菜 春巻&肉巻き かき玉汁 杏仁豆腐 マンゴーソース	米飯 手羽先のんにんにく揚げ クーブイリチー さつま芋と林檎サラダ トマトと卵スープ	ビビンバ丼 南瓜サラダ 中華スープ フルーツ	タコライス シーフードフライ 温野菜スープ 豆乳ミルク葛餅
	蛋白質 35.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 108.0 g	蛋白質 27.3 g 脂質 24.2 g 炭水化物 120.2 g	蛋白質 34.9 g 脂質 23.9 g 炭水化物 105.0 g	蛋白質 35.9 g 脂質 25.5 g 炭水化物 119.4 g	蛋白質 29.3 g 脂質 35.6 g 炭水化物 104.0 g	蛋白質 32.2 g 脂質 24.1 g 炭水化物 110.3 g	蛋白質 37.2 g 脂質 53.8 g 炭水化物 122.8 g
合計	蛋白質 62.7 g 脂質 40.2 g 炭水化物 207.3 g	蛋白質 54.6 g 脂質 39.2 g 炭水化物 223.5 g	蛋白質 48.5 g 脂質 41.2 g 炭水化物 176.9 g	蛋白質 65.9 g 脂質 50.1 g 炭水化物 233.4 g	蛋白質 54.3 g 脂質 56.4 g 炭水化物 210.2 g	蛋白質 48.1 g 脂質 53.4 g 炭水化物 179.3 g	蛋白質 67.3 g 脂質 77.4 g 炭水化物 232.4 g

## 常A(A)

	令和05年11月20日(月)	令和05年11月21日(火)	令和05年11月22日(水)	令和05年11月23日(木)	令和05年11月24日(金)	令和05年11月25日(土)	令和05年11月26日(日)
朝	米飯 魚のマヨネ焼き 挽肉とレンコンの炒めもの アーサのみそ汁 アセロラジュース	米飯 牛肉コロッケ 白菜の煮浸し 納豆 ワカメスープ フルーツジュースor豆乳	食パン・ジャム 目玉焼 ポークビーンズ クラムチャウダー 牛乳or豆乳 ヨーグルト	米飯 チキンのピカタ おからイリチー フルーツジュース みそ汁 フルーツ	米飯 ビッグ肉団子の照り煮 チンゲン菜ソテー オレンジジュース あさりみそ汁 フルーツ	米飯 あじフライ アスパラの卵とじ 納豆 フルーツジュースor豆乳 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 フルーツジュース
	蛋白質 22.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 109.3 g	蛋白質 16.9 g 脂質 15.3 g 炭水化物 121.1 g	蛋白質 25.9 g 脂質 29.7 g 炭水化物 61.5 g	蛋白質 17.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 113.7 g	蛋白質 22.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 120.2 g	蛋白質 28.9 g 脂質 23.7 g 炭水化物 116.5 g	蛋白質 25.5 g 脂質 29.3 g 炭水化物 92.6 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	米飯 豚汁 鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 スパサラダ	海鮮寿司 天ぷら盛り合わせ 茶そば汁 季節のフルーツ	米飯 鯖のトマトソース煮 サラダロールフライ フレッシュサラダ コンソメスープ フルーツ	カレーライス 漬物 卵サラダ デザート	米飯 酢豚 小籠包 春雨サラダ スープ	ミルクパン ポテトと鶏肉のグラタン フレッシュサラダ スープ
	蛋白質 40.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 95.3 g	蛋白質 34.7 g 脂質 32.5 g 炭水化物 104.3 g	蛋白質 26.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 147.0 g	蛋白質 21.6 g 脂質 29.8 g 炭水化物 113.4 g	蛋白質 25.6 g 脂質 31.9 g 炭水化物 129.6 g	蛋白質 24.2 g 脂質 34.8 g 炭水化物 111.6 g	蛋白質 26.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 64.8 g
合計	蛋白質 63.1 g 脂質 29.7 g 炭水化物 204.6 g	蛋白質 51.6 g 脂質 47.8 g 炭水化物 225.4 g	蛋白質 52.7 g 脂質 42.0 g 炭水化物 208.5 g	蛋白質 38.7 g 脂質 41.5 g 炭水化物 227.1 g	蛋白質 48.5 g 脂質 50.3 g 炭水化物 249.8 g	蛋白質 53.1 g 脂質 58.5 g 炭水化物 228.1 g	蛋白質 52.4 g 脂質 52.0 g 炭水化物 157.4 g

## 常A(A)

	令和05年11月27日(月)	令和05年11月28日(火)	令和05年11月29日(水)	令和05年11月30日(木)			
朝	米飯 大根の挽肉あんかけ だし巻き卵 ふりかけ オレンジジュースor豆乳 そうめん汁 フルーツ	米飯 鶏肉の照焼き 野菜炒め 納豆 オレンジジュース&豆乳 みそ汁 ヨーグルト和え	胚芽パン・メロンパン スペイン風オムレツ 花野菜のサラダ コーンスープ フルーツ	米飯 サーモンマスタード焼 ゴーヤーチャンプルー* りんごジュースor豆乳 みそ汁			
	蛋白質 19.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 115.0 g	蛋白質 31.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 113.4 g	蛋白質 13.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 68.7 g	蛋白質 27.4 g 脂質 20.7 g 炭水化物 99.5 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g
夕	サイコロステーキ丼 ワカメスープ キムチ フルーツ	オムライス バーニャカウダー 豆乳根菜シチュー デザート	米飯 鯖の立田揚げ 煮つけ(三枚肉・冬瓜・菜の花) ゆし豆腐汁(みそ)	親子丼 冷奴 アーサ汁 漬け物			
	蛋白質 22.5 g 脂質 36.5 g 炭水化物 108.0 g	蛋白質 27.5 g 脂質 26.3 g 炭水化物 125.4 g	蛋白質 31.4 g 脂質 38.6 g 炭水化物 93.2 g	蛋白質 28.4 g 脂質 20.8 g 炭水化物 91.7 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g
合計	蛋白質 41.5 g 脂質 46.1 g 炭水化物 223.0 g	蛋白質 59.4 g 脂質 44.4 g 炭水化物 238.8 g	蛋白質 44.8 g 脂質 53.6 g 炭水化物 161.9 g	蛋白質 55.8 g 脂質 41.5 g 炭水化物 191.2 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g