

常A(A)

	令和05年06月01日(木)	令和05年06月02日(金)	令和05年06月03日(土)	令和05年06月04日(日)									
朝	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 とろろすまし汁	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 ウインナーオープン焼き 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									
夕	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 手羽先のんにく揚げ こんにやくの炒め煮 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 65.9g 脂質 50.1g 炭水化物 233.4g	蛋白質 53.7g 脂質 56.2g 炭水化物 211.3g	蛋白質 48.1g 脂質 53.4g 炭水化物 179.3g	蛋白質 67.3g 脂質 77.4g 炭水化物 232.4g	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	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	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

常A(A)

	令和05年06月05日(月)	令和05年06月06日(火)	令和05年06月07日(水)	令和05年06月08日(木)	令和05年06月09日(金)	令和05年06月10日(土)	令和05年06月11日(日)
朝	米飯 魚のマヨネ焼き 挽肉とレンコンの炒めも 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 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 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 あじフライ アスパラソテー 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
夕	麦ご飯 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 南瓜サラダ ちんびん	米飯 ぎんだらのトマトソース煮 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	海鮮寿司 中身汁 フルーツ	ライス クラムチャウダー 手ごねハンバーグ フライドポテト 蒸鶏と大根サラダ	カレーライス 漬物 卵サラダ アセロラゼリー	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 63.4g 脂質 29.8g 炭水化物 208.5g	蛋白質 52g 脂質 48.4g 炭水化物 255.9g	蛋白質 48.1g 脂質 59.8g 炭水化物 175.6g	蛋白質 44.7g 脂質 28.1g 炭水化物 227.9g	蛋白質 57.1g 脂質 50.9g 炭水化物 235.9g	蛋白質 53.8g 脂質 52.6g 炭水化物 243.2g	蛋白質 52.4g 脂質 52g 炭水化物 157.4g

常A(A)

	令和05年06月12日(月)	令和05年06月13日(火)	令和05年06月14日(水)	令和05年06月15日(木)	令和05年06月16日(金)	令和05年06月17日(土)	令和05年06月18日(日)
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 りんごジュースor豆乳 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 パインジュースor豆乳 みそ汁	米飯 さわらの西京焼き ブーチャンプル フルーツジュース みそ汁	バーガーパン 白身魚フライ 付け)レタス コンソメスープ(セロリ・ベーコン 牛乳
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 バーニャーカウダー 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 ゆし豆腐汁(みそ) 田芋でんがく	親子丼 冷奴 アーサ汁 漬け物	冷やし中華 コロッケ ワカメスープ	米飯 天ぶら盛り合わせ(鶏モ 胡瓜としらすの酢の物 赤だしみそ汁 フルーツ	米飯 チーズローフ 大根サラダ ミネストローネ みかんたっぷりゼリー
	蛋白質 41.5g 脂質 46.1g 炭水化物 223g	蛋白質 56.9g 脂質 38.3g 炭水化物 230.1g	蛋白質 48.1g 脂質 56.2g 炭水化物 184.2g	蛋白質 55.8g 脂質 41.5g 炭水化物 191.2g	蛋白質 36.5g 脂質 24.1g 炭水化物 187.3g	蛋白質 49.9g 脂質 29.4g 炭水化物 214.1g	蛋白質 44.6g 脂質 41.4g 炭水化物 164.6g

常A(A)

	令和05年06月19日(月)	令和05年06月20日(火)	令和05年06月21日(水)	令和05年06月22日(木)	令和05年06月23日(金)	令和05年06月24日(土)	令和05年06月25日(日)
朝	米飯 さばの照り焼き 茄子みそ炒め フルーツジュース みそ汁 ヨーグルト	米飯 グリルチキン 付け)レタス ブロッコリーと卵のサラダ コンソメスープ(セロリ・ベーコン ヨーグルト和え	米飯 鮭の塩焼き スクランブルエッグ キムチ和え パインジュースor豆乳 みそ汁	ピザパン ひじきと蒸し鶏のサラダ パンプキンスープ フルーツ	米飯 サワラのタルタル焼き ブロッコリーソテー 油みそ りんごジュースor豆乳 みそ汁	米飯 タンドリーチキン ほうれん草ソテー 味のり グレープジュースor豆乳 みそ汁	バーガーパン 煮込みハンバーグ フライドポテト 牛乳or豆乳 ジュリアンヌスープ フルーツ
夕	米飯 あさり入りみそ汁 とんかつ 付け)千切りキャベツ 切干大根の炒め煮 フルーツ	坦々麺 揚げぎょうざ パイヤサラダ 杏仁豆腐 マンゴーソー	ガーリックトースト ロールキャベツのポトブ チキンナゲット 海藻サラダ フルーツ	麦ご飯 すき焼き 温泉卵 マカロニサラダ アーサ汁	米飯 ワンタンスープ チンジャオロース 揚げシューマイ カリフラワーの甘酢漬け マンゴープリン	ゆかりおにぎり 肉うどん 野菜かきあげ フルーツ	麦ご飯 かれのいの煮付け ささみチーズフライ 卵サラダ チム汁
	蛋白質 52.7g 脂質 34.8g 炭水化物 238.3g	蛋白質 53g 脂質 43.3g 炭水化物 195.6g	蛋白質 51.4g 脂質 49.1g 炭水化物 142.6g	蛋白質 62.1g 脂質 42.8g 炭水化物 193g	蛋白質 59.5g 脂質 61g 炭水化物 227.1g	蛋白質 48.4g 脂質 32.7g 炭水化物 242.1g	蛋白質 53.6g 脂質 39.5g 炭水化物 190.9g

常A(A)

		令和05年06月26日(月)	令和05年06月27日(火)	令和05年06月28日(水)	令和05年06月29日(木)	令和05年06月30日(金)							
朝	米飯 ししやも パパイヤイリチー 目玉焼き みそ汁 カフェオレ	米飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう ブロッコリーソテー フルーツジュースor豆乳 みそ汁	米飯 チキンのガーリック焼 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								
	夕	ハヤシライス マカロニサラダ コンソメスープ デザート	米飯 酢豚 小籠包 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 サラダ 南瓜の煮物 アーサー汁	米飯 ソーキ汁 人参とワカメのナムル ひらやちー 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							
蛋白質	57g	蛋白質	46.5g	蛋白質	57g	蛋白質	43.5g	蛋白質	52.4g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	50.2g	脂質	50.2g	脂質	53.2g	脂質	41.4g	脂質	41.2g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	232.5g	炭水化物	213.5g	炭水化物	198.8g	炭水化物	190.4g	炭水化物	210.9g	炭水化物	g	炭水化物	g