

常A(A)

	令和05年08月01日(火)	令和05年08月02日(水)	令和05年08月03日(木)	令和05年08月04日(金)	令和05年08月05日(土)	令和05年08月06日(日)	
朝	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(セリ・パセリ・タマネギ) 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	
	蛋白質 21.8 g 脂質 17.7 g 炭水化物 91.1 g	蛋白質 27.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 70.3 g	蛋白質 16.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 79.4 g	蛋白質 26.8 g 脂質 27.1 g 炭水化物 103.4 g	蛋白質 23.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 94.5 g	蛋白質 15.2 g 脂質 25.1 g 炭水化物 85.1 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g
夕	坦々麺 揚げぎょうざ パイナップルサラダ 杏仁豆腐 マンゴーソース	ガーリックトースト ロールキャベツのポトフ 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 かれいの煮付け ささみチーズフライ 卵サラダ チム汁	
	蛋白質 31.2 g 脂質 25.6 g 炭水化物 104.5 g	蛋白質 24.0 g 脂質 30.0 g 炭水化物 72.3 g	蛋白質 46.1 g 脂質 27.9 g 炭水化物 113.6 g	蛋白質 32.7 g 脂質 33.9 g 炭水化物 123.7 g	蛋白質 24.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 147.6 g	蛋白質 38.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 105.8 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g
合計	蛋白質 53.0 g 脂質 43.3 g 炭水化物 195.6 g	蛋白質 51.4 g 脂質 49.1 g 炭水化物 142.6 g	蛋白質 62.1 g 脂質 42.8 g 炭水化物 193.0 g	蛋白質 59.5 g 脂質 61.0 g 炭水化物 227.1 g	蛋白質 48.4 g 脂質 32.7 g 炭水化物 242.1 g	蛋白質 53.6 g 脂質 39.5 g 炭水化物 190.9 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g

常A(A)

	令和05年08月07日(月)	令和05年08月08日(火)	令和05年08月09日(水)	令和05年08月10日(木)	令和05年08月11日(金)	令和05年08月12日(土)	令和05年08月13日(日)
朝	米飯 ししゃも 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ccoliソース 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 ウィ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 22.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 107.4 g	蛋白質 22.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 101.9 g	蛋白質 23.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 98.2 g	蛋白質 15.3 g 脂質 24.5 g 炭水化物 75.0 g	蛋白質 23.0 g 脂質 20.8 g 炭水化物 102.7 g	蛋白質 23.3 g 脂質 24.7 g 炭水化物 75.9 g	蛋白質 22.0 g 脂質 26.9 g 炭水化物 72.4 g
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 34.8 g 脂質 32.0 g 炭水化物 125.1 g	蛋白質 24.2 g 脂質 34.8 g 炭水化物 111.6 g	蛋白質 33.8 g 脂質 32.6 g 炭水化物 100.6 g	蛋白質 28.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 115.4 g	蛋白質 29.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 108.2 g	蛋白質 24.0 g 脂質 21.3 g 炭水化物 128.5 g	蛋白質 27.1 g 脂質 9.6 g 炭水化物 128.8 g
合計	蛋白質 57.0 g 脂質 50.2 g 炭水化物 232.5 g	蛋白質 46.5 g 脂質 50.2 g 炭水化物 213.5 g	蛋白質 57.0 g 脂質 53.2 g 炭水化物 198.8 g	蛋白質 43.5 g 脂質 41.4 g 炭水化物 190.4 g	蛋白質 52.4 g 脂質 41.2 g 炭水化物 210.9 g	蛋白質 47.3 g 脂質 46.0 g 炭水化物 204.4 g	蛋白質 49.1 g 脂質 36.5 g 炭水化物 201.2 g

常A(A)

	令和05年08月14日(月)	令和05年08月15日(火)	令和05年08月16日(水)	令和05年08月17日(木)	令和05年08月18日(金)	令和05年08月19日(土)	令和05年08月20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08月21日(月)	令和05年08月22日(火)	令和05年08月23日(水)	令和05年08月24日(木)	令和05年08月25日(金)	令和05年08月26日(土)	令和05年08月27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 あじの塩焼き 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
	蛋白質 27.7 g 脂質 26.2 g 炭水化物 99.3 g	蛋白質 22.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 102.0 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 かれいのホイル焼 フルーツ	わかめご飯 冷やし中華 コーンスープ 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 手羽先のんにく揚げ えびフライ 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 20.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 122.4 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 29.1 g 脂質 37.0 g 炭水化物 102.7 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 43.5 g 脂質 30.1 g 炭水化物 224.4 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 54.1 g 脂質 57.8 g 炭水化物 208.9 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08月28日(月)	令和05年08月29日(火)	令和05年08月30日(水)	令和05年08月31日(木)						
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						
	蛋白質	22.6 g	蛋白質 16.9 g	蛋白質 26.5 g	蛋白質 17.1 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	8.8 g	脂質 15.3 g	脂質 30.0 g	脂質 11.7 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物	109.3 g	炭水化物 121.1 g	炭水化物 62.2 g	炭水化物 113.7 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		クファジュージー 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(鶏モモ・南 中身汁 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						
	蛋白質	41.0 g	蛋白質 34.7 g	蛋白質 30.1 g	蛋白質 21.6 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	25.8 g	脂質 32.5 g	脂質 16.4 g	脂質 29.8 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物	69.2 g	炭水化物 104.3 g	炭水化物 128.8 g	炭水化物 113.4 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
合計	蛋白質	63.6 g	蛋白質 51.6 g	蛋白質 56.6 g	蛋白質 38.7 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	34.6 g	脂質 47.8 g	脂質 46.4 g	脂質 41.5 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物	178.5 g	炭水化物 225.4 g	炭水化物 191.0 g	炭水化物 227.1 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