

常A(A)

	令和05年09月01日(金)	令和05年09月02日(土)	令和05年09月03日(日)										
朝	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										
夕	カレーライス 漬物 卵サラダ デザート	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	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 48.5g	蛋白質 74.3g	蛋白質 52.4g	蛋白質 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	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 50.3g	脂質 68.3g	脂質 52g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 249.8g	炭水化物 238.8g	炭水化物 157.4g	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	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g

常A(A)

	令和05年09月04日(月)	令和05年09月05日(火)	令和05年09月06日(水)	令和05年09月07日(木)	令和05年09月08日(金)	令和05年09月09日(土)	令和05年09月10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 フーチャンプル フルーツジュース みそ汁	フルーツサンド 食パン・ジャム ポークビーンズ トマトと卵スープ 牛乳or豆乳
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 メンチカツ 根菜ジンジャースープ 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)	親子丼 冷奴 アーサ汁 漬け物	米飯 麻婆なす 三色豆腐シュウマイ 春雨スープ デザート	レタス巻き ざるそば 鶏の天ぷら アーサ汁 フルーツ	米飯 チーズローフ 大根サラダ ミネストローネ
	蛋白質 41.5g	蛋白質 58.9g	蛋白質 44.8g	蛋白質 55.8g	蛋白質 40.5g	蛋白質 54.8g	蛋白質 50.9g
	脂質 46.1g	脂質 41g	脂質 53.6g	脂質 41.5g	脂質 32.6g	脂質 27.6g	脂質 51.5g
	炭水化物 223g	炭水化物 227.3g	炭水化物 161.9g	炭水化物 191.2g	炭水化物 226.6g	炭水化物 217.9g	炭水化物 180.4g

## 常A(A)

	令和05年09月11日(月)	令和05年09月12日(火)	令和05年09月13日(水)	令和05年09月14日(木)	令和05年09月15日(金)	令和05年09月16日(土)	令和05年09月17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・パセリ) 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 パパイヤサラダ 杏仁豆腐 マンゴーソ-	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 海草サラダ フルーツ	麦ご飯 すき焼き 温泉卵 マカロニサラダ アーサー汁	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 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09月18日(月)	令和05年09月19日(火)	令和05年09月20日(水)	令和05年09月21日(木)	令和05年09月22日(金)	令和05年09月23日(土)	令和05年09月24日(日)
朝	米飯 ししゃも パパイヤリチー 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	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
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	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 57g 脂質 50.2g 炭水化物 232.5g	蛋白質 46.5g 脂質 50.2g 炭水化物 213.5g	蛋白質 57g 脂質 53.2g 炭水化物 198.8g	蛋白質 43.5g 脂質 41.4g 炭水化物 190.4g	蛋白質 52.4g 脂質 41.2g 炭水化物 210.9g	蛋白質 47.3g 脂質 46g 炭水化物 204.4g	蛋白質 49.1g 脂質 36.5g 炭水化物 201.2g

## 常A(A)

令和05年09月25日(月)		令和05年09月26日(火)		令和05年09月27日(水)		令和05年09月28日(木)		令和05年09月29日(金)		令和05年09月30日(土)			
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 ウインナーオープン焼き 付け) サラダ菜 ポテトサラダ ミネストローネ フルーツ							
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							
蛋白質	50.7g	蛋白質	41.8g	蛋白質	49.8g	蛋白質	62g	蛋白質	55.9g	蛋白質	41.5g	蛋白質	g
脂質	48.3g	脂質	45.7g	脂質	52.5g	脂質	35.8g	脂質	40.6g	脂質	40.3g	脂質	g
炭水化物	236.7g	炭水化物	234.4g	炭水化物	170.1g	炭水化物	225.5g	炭水化物	224.1g	炭水化物	174.2g	炭水化物	g