

常A(A)

令和07年06月01日(日)															
朝	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															
	エネルギー	632	kcal	エネルギー		kcal	エネルギー		kcal	エネルギー		kcal	エネルギー		kcal
	蛋白質	15.2	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	25.1	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		g
	炭水化物	85.1	g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g
夕	麦ご飯														
	赤魚のきのこあんかけ														
	ささみチーズフライ														
	卵サラダ														
	チム汁														
	エネルギー	724	kcal	エネルギー		kcal	エネルギー		kcal	エネルギー		kcal	エネルギー		kcal
	蛋白質	33.1	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	16.6	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		g
	炭水化物	113.9	g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g
合計	エネルギー	1356	kcal	エネルギー		kcal	エネルギー		kcal	エネルギー		kcal	エネルギー		kcal
	蛋白質	48.3	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	41.7	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		g
	炭水化物	199.0	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07年06月02日(月)			令和07年06月03日(火)			令和07年06月04日(水)			令和07年06月05日(木)			令和07年06月06日(金)			令和07年06月07日(土)			令和07年06月08日(日)		
朝	米飯 豆腐チャンプルー＊ さんまの塩焼き みそ汁			フレンチトースト カレーコロッケ 付け)レタス コンソメスープ フルーツ ミルクティー			米飯 ほっけの塩麹焼き 里芋の五目煮 ヨーグルト みそ汁			米飯 豚肉の照り焼き 人参しりしり みそ汁 納豆			米飯 さんま蒲焼き 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 メイグルト			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	590	kcal	エネルギー	568	kcal	エネルギー	584	kcal	エネルギー	725	kcal	エネルギー	604	kcal	エネルギー	787	kcal	エネルギー	533	kcal
	蛋白質	24.0	g	蛋白質	16.0	g	蛋白質	25.1	g	蛋白質	30.5	g	蛋白質	22.3	g	蛋白質	24.8	g	蛋白質	21.6	g
	脂質	16.3	g	脂質	17.5	g	脂質	9.7	g	脂質	26.3	g	脂質	21.1	g	脂質	34.0	g	脂質	8.6	g
	炭水化物	86.7	g	炭水化物	87.9	g	炭水化物	100.0	g	炭水化物	92.8	g	炭水化物	83.5	g	炭水化物	96.4	g	炭水化物	93.6	g
夕	焼きそば たこ焼き ささみサラダ			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 肉野菜沖縄そば 大根の甘酢和え			米飯 白身魚の竜田揚げ 豚バラと大根の炒め煮 白菜と小松菜の煮浸し みそ汁			米飯 カツカレー 大根サラダ		
	エネルギー	579	kcal	エネルギー	868	kcal	エネルギー	695	kcal	エネルギー	702	kcal	エネルギー	631	kcal	エネルギー	796	kcal	エネルギー	717	kcal
	蛋白質	18.9	g	蛋白質	24.1	g	蛋白質	33.3	g	蛋白質	34.2	g	蛋白質	26.9	g	蛋白質	25.1	g	蛋白質	22.2	g
	脂質	22.0	g	脂質	30.0	g	脂質	22.2	g	脂質	15.2	g	脂質	7.9	g	脂質	26.6	g	脂質	16.9	g
	炭水化物	79.6	g	炭水化物	124.5	g	炭水化物	93.7	g	炭水化物	112.9	g	炭水化物	119.8	g	炭水化物	116.3	g	炭水化物	121.3	g
合計	エネルギー	1169	kcal	エネルギー	1436	kcal	エネルギー	1279	kcal	エネルギー	1427	kcal	エネルギー	1235	kcal	エネルギー	1583	kcal	エネルギー	1250	kcal
	蛋白質	42.9	g	蛋白質	40.1	g	蛋白質	58.4	g	蛋白質	64.7	g	蛋白質	49.2	g	蛋白質	49.9	g	蛋白質	43.8	g
	脂質	38.3	g	脂質	47.5	g	脂質	31.9	g	脂質	41.5	g	脂質	29.0	g	脂質	60.6	g	脂質	25.5	g
	炭水化物	166.3	g	炭水化物	212.4	g	炭水化物	193.7	g	炭水化物	205.7	g	炭水化物	203.3	g	炭水化物	212.7	g	炭水化物	214.9	g

常A(A)

	令和07年06月09日(月)		令和07年06月10日(火)		令和07年06月11日(水)		令和07年06月12日(木)		令和07年06月13日(金)		令和07年06月14日(土)		令和07年06月15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		米飯 牛肉コロケ いんげんのごまよごし 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 ビッグ肉団子の甘酢煮 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 フルーツ		米飯 あじフライ きんぴらごぼう 納豆 みそ汁		ホットドック 揚げパン フレッシュサラダ メイグルト オニオンスープ	
	エネルギー	561 kcal	エネルギー	654 kcal	エネルギー	719 kcal	エネルギー	617 kcal	エネルギー	580 kcal	エネルギー	704 kcal	エネルギー	475 kcal
	蛋白質	21.0 g	蛋白質	17.9 g	蛋白質	25.7 g	蛋白質	19.6 g	蛋白質	23.3 g	蛋白質	23.8 g	蛋白質	13.2 g
	脂質	12.1 g	脂質	14.7 g	脂質	29.3 g	脂質	13.5 g	脂質	9.6 g	脂質	21.3 g	脂質	19.9 g
	炭水化物	92.1 g	炭水化物	114.2 g	炭水化物	89.3 g	炭水化物	106.9 g	炭水化物	101.5 g	炭水化物	106.5 g	炭水化物	60.5 g
夕	中華丼 キャベツのちくわ和え かき玉汁 杏仁豆腐 マンゴーソース		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		パン 和風きのこパスタ メンチカツ 花野菜のサラダ トマトと卵スープ		米飯 揚げさばのおろし煮 クーブイリチー さつま芋と林檍サラダ ワカメスープ		米飯 生姜肉だんご鍋風 白身魚のホイル焼 マカロニサラダ フルーツ		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 ぜんざい	
	エネルギー	593 kcal	エネルギー	658 kcal	エネルギー	920 kcal	エネルギー	729 kcal	エネルギー	813 kcal	エネルギー	759 kcal	エネルギー	1271 kcal
	蛋白質	18.3 g	蛋白質	29.0 g	蛋白質	28.0 g	蛋白質	22.5 g	蛋白質	30.2 g	蛋白質	34.4 g	蛋白質	38.1 g
	脂質	13.8 g	脂質	16.5 g	脂質	40.0 g	脂質	26.0 g	脂質	23.5 g	脂質	26.0 g	脂質	56.7 g
	炭水化物	102.1 g	炭水化物	101.5 g	炭水化物	115.1 g	炭水化物	106.5 g	炭水化物	121.1 g	炭水化物	103.8 g	炭水化物	154.5 g
合計	エネルギー	1154 kcal	エネルギー	1312 kcal	エネルギー	1639 kcal	エネルギー	1346 kcal	エネルギー	1393 kcal	エネルギー	1463 kcal	エネルギー	1746 kcal
	蛋白質	39.3 g	蛋白質	46.9 g	蛋白質	53.7 g	蛋白質	42.1 g	蛋白質	53.5 g	蛋白質	58.2 g	蛋白質	51.3 g
	脂質	25.9 g	脂質	31.2 g	脂質	69.3 g	脂質	39.5 g	脂質	33.1 g	脂質	47.3 g	脂質	76.6 g
	炭水化物	194.2 g	炭水化物	215.7 g	炭水化物	204.4 g	炭水化物	213.4 g	炭水化物	222.6 g	炭水化物	210.3 g	炭水化物	215.0 g

常A(A)

	令和07年06月16日(月)			令和07年06月17日(火)			令和07年06月18日(水)			令和07年06月19日(木)			令和07年06月20日(金)			令和07年06月21日(土)			令和07年06月22日(日)		
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 フルーツ			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 豆腐野菜ハンバーグ みそ汁 フルーツ			米飯 大根の挽肉あんかけ だし巻き卵 オクラのおかか和え そうめん汁			米飯 梅肉チキンの大葉フライ ツナキャベツのソテー みそ汁 納豆			米飯 さわらの西京焼き フーチャンプル みそ汁 しそ昆布			ドッグパン 白身魚フライ 付け)キャベツ コンソメスープ(セロリ・ピーマン・タマネギ) ヨーグルト フルーツジュース		
	エネルギー	550	kcal	エネルギー	609	kcal	エネルギー	577	kcal	エネルギー	496	kcal	エネルギー	608	kcal	エネルギー	623	kcal	エネルギー	474	kcal
	蛋白質	14.6	g	蛋白質	28.1	g	蛋白質	17.5	g	蛋白質	15.2	g	蛋白質	23.9	g	蛋白質	25.8	g	蛋白質	15.9	g
	脂質	13.6	g	脂質	14.7	g	脂質	10.2	g	脂質	6.3	g	脂質	12.1	g	脂質	17.1	g	脂質	20.2	g
	炭水化物	93.3	g	炭水化物	93.6	g	炭水化物	102.8	g	炭水化物	94.8	g	炭水化物	103.1	g	炭水化物	93.1	g	炭水化物	59.6	g
夕	あなご散らし寿司 ソーキ汁 コーンコロッセ			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			バターロール ポテトグラタン サラダ かぶのコンソメスープ			米飯 魚のトマトソース煮 サラダロールフライ フレッシュサラダ コンソメスープ			冷やし中華 水餃子 桃まんじゅう			オムライス パパイヤサラダ 根菜ジンジャースープ ヨーグルト和え			米飯 酢豚 小籠包 春雨サラダ スープ		
	エネルギー	656	kcal	エネルギー	713	kcal	エネルギー	500	kcal	エネルギー	728	kcal	エネルギー	590	kcal	エネルギー	787	kcal	エネルギー	862	kcal
	蛋白質	30.5	g	蛋白質	40.5	g	蛋白質	21.8	g	蛋白質	22.8	g	蛋白質	23.2	g	蛋白質	24.8	g	蛋白質	24.2	g
	脂質	21.4	g	脂質	20.9	g	脂質	16.3	g	脂質	21.9	g	脂質	14.3	g	脂質	24.7	g	脂質	34.8	g
	炭水化物	91.6	g	炭水化物	95.3	g	炭水化物	70.0	g	炭水化物	109.0	g	炭水化物	97.0	g	炭水化物	119.4	g	炭水化物	111.6	g
合計	エネルギー	1206	kcal	エネルギー	1322	kcal	エネルギー	1077	kcal	エネルギー	1224	kcal	エネルギー	1198	kcal	エネルギー	1410	kcal	エネルギー	1336	kcal
	蛋白質	45.1	g	蛋白質	68.6	g	蛋白質	39.3	g	蛋白質	38.0	g	蛋白質	47.1	g	蛋白質	50.6	g	蛋白質	40.1	g
	脂質	35.0	g	脂質	35.6	g	脂質	26.5	g	脂質	28.2	g	脂質	26.4	g	脂質	41.8	g	脂質	55.0	g
	炭水化物	184.9	g	炭水化物	188.9	g	炭水化物	172.8	g	炭水化物	203.8	g	炭水化物	200.1	g	炭水化物	212.5	g	炭水化物	171.2	g

常A(A)

	令和07年06月23日(月)	令和07年06月24日(火)	令和07年06月25日(水)	令和07年06月26日(木)	令和07年06月27日(金)	令和07年06月28日(土)	令和07年06月29日(日)
朝	米飯 サーモンマスタートード焼 ゴーヤーチャンプルー＊ みそ汁	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 鮭の塩焼き スクランブルエッグ いんげんのごま和え 納豆 みそ汁	米飯 ナスと豚肉の旨煮 じゃがいもコロッケ ワカメスープ	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 いわし蒲焼 パパイヤイリチー 目玉焼き みそ汁	ピザパン 牛乳 花野菜のサラダ ジュリアンヌスープ
	エネルギー 638 kcal	エネルギー 505 kcal	エネルギー 533 kcal	エネルギー 536 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 622 kcal	エネルギー 566 kcal
	蛋白質 23.2 g	蛋白質 18.7 g	蛋白質 27.3 g	蛋白質 12.1 g	蛋白質 24.3 g	蛋白質 24.4 g	蛋白質 21.9 g
	脂質 21.4 g	脂質 8.1 g	脂質 21.6 g	脂質 9.1 g	脂質 16.5 g	脂質 18.9 g	脂質 29.6 g
	炭水化物 87.7 g	炭水化物 89.5 g	炭水化物 58.8 g	炭水化物 101.8 g	炭水化物 93.0 g	炭水化物 90.0 g	炭水化物 55.7 g
夕	カレーライス 漬物 卵サラダ デザート	クファージュシー 沖縄そば キャベツの香味和え オレンジゼリー	麦ご飯 すき焼き 温泉卵 ポテトサラダ アーサ汁	ライス 坦々麺 春巻 ★マンゴープリン	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	ハヤシライス 根菜サラダ デザート	ソースかつ丼 あさり入りみそ汁 切干大根の炒め煮 フルーツ
	エネルギー 906 kcal	エネルギー 871 kcal	エネルギー 861 kcal	エネルギー 799 kcal	エネルギー 722 kcal	エネルギー 642 kcal	エネルギー 681 kcal
	蛋白質 26.9 g	蛋白質 31.0 g	蛋白質 41.3 g	蛋白質 29.6 g	蛋白質 29.4 g	蛋白質 24.7 g	蛋白質 21.0 g
	脂質 32.7 g	脂質 25.5 g	脂質 25.9 g	脂質 19.2 g	脂質 20.3 g	脂質 25.8 g	脂質 10.2 g
	炭水化物 128.4 g	炭水化物 135.9 g	炭水化物 121.7 g	炭水化物 127.5 g	炭水化物 108.2 g	炭水化物 82.4 g	炭水化物 127.5 g
合計	エネルギー 1544 kcal	エネルギー 1376 kcal	エネルギー 1394 kcal	エネルギー 1335 kcal	エネルギー 1331 kcal	エネルギー 1264 kcal	エネルギー 1247 kcal
	蛋白質 50.1 g	蛋白質 49.7 g	蛋白質 68.6 g	蛋白質 41.7 g	蛋白質 53.7 g	蛋白質 49.1 g	蛋白質 42.9 g
	脂質 54.1 g	脂質 33.6 g	脂質 47.5 g	脂質 28.3 g	脂質 36.8 g	脂質 44.7 g	脂質 39.8 g
	炭水化物 216.1 g	炭水化物 225.4 g	炭水化物 180.5 g	炭水化物 229.3 g	炭水化物 201.2 g	炭水化物 172.4 g	炭水化物 183.2 g

常A(A)

	令和07年06月30日(月)													
朝	米飯 タンドリーチキン ほうれん草ソテー 味のり みそ汁													
	エネルギー	554 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	217 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	15.7 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	84.0 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	米飯 煮つけ(三枚肉・冬瓜・菜の花) 鯖の立田揚げ イナムルチ汁													
	エネルギー	842 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	34.0 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	39.3 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	95.6 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	エネルギー	1396 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	55.7 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	55.0 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	179.6 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