

常A(A)

令和07年11月01日(土)				令和07年11月02日(日)																								
朝	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				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	673	kcal		エネルギー	533	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	22.6	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	
	脂質	32.3	g		脂質	8.6	g		脂質		g		脂質		g		脂質		g		脂質		g		脂質		g	
	炭水化物	73.9	g		炭水化物	93.6	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	
夕	米飯 白身魚の竜田揚げ 白菜と豚肉の重ね煮 みそ汁				レタス巻き とろろそば ささみ&南瓜の天ぷら																							
	エネルギー	659	kcal		エネルギー	766	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	23.9	g		蛋白質	29.8	g		蛋白質		g		蛋白質		g		蛋白質		g		蛋白質		g		蛋白質		g	
	脂質	18.3	g		脂質	16.1	g		脂質		g		脂質		g		脂質		g		脂質		g		脂質		g	
	炭水化物	101.2	g		炭水化物	125.8	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	1332	kcal		エネルギー	1299	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	46.5	g		蛋白質	51.4	g		蛋白質		g		蛋白質		g		蛋白質		g		蛋白質		g		蛋白質		g	
	脂質	50.6	g		脂質	24.7	g		脂質		g		脂質		g		脂質		g		脂質		g		脂質		g	
	炭水化物	175.1	g		炭水化物	219.4	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	

常A(A)

	令和07年11月03日(月)	令和07年11月04日(火)	令和07年11月05日(水)	令和07年11月06日(木)	令和07年11月07日(金)	令和07年11月08日(土)	令和07年11月09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 牛肉コロッケ 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	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 フルーツ缶 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 553 kcal	エネルギー 704 kcal	エネルギー 396 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 23.2 g	蛋白質 23.8 g	蛋白質 9.3 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 15.2 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 94.9 g	炭水化物 106.5 g	炭水化物 55.4 g
夕	中華丼 揚げぎょうざ 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	タコライス ハッシュドポテト 温野菜スープ ぜんざい	米飯 揚げさばのおろし煮 クーブイリチー さつま芋と林檎サラダ 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	パン ミートスパゲティ コロッケ 花野菜のサラダ トマトと卵スープ
	エネルギー 859 kcal	エネルギー 658 kcal	エネルギー 1157 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 698 kcal
	蛋白質 23.3 g	蛋白質 29.0 g	蛋白質 35.5 g	蛋白質 22.5 g	蛋白質 30.2 g	蛋白質 34.4 g	蛋白質 25.5 g
	脂質 17.8 g	脂質 16.5 g	脂質 44.2 g	脂質 26.0 g	脂質 23.5 g	脂質 26.0 g	脂質 30.0 g
	炭水化物 154.2 g	炭水化物 101.5 g	炭水化物 156.3 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 83.8 g
合計	エネルギー 1420 kcal	エネルギー 1312 kcal	エネルギー 1876 kcal	エネルギー 1346 kcal	エネルギー 1366 kcal	エネルギー 1463 kcal	エネルギー 1094 kcal
	蛋白質 44.3 g	蛋白質 46.9 g	蛋白質 61.2 g	蛋白質 42.1 g	蛋白質 53.4 g	蛋白質 58.2 g	蛋白質 34.8 g
	脂質 29.9 g	脂質 31.2 g	脂質 73.5 g	脂質 39.5 g	脂質 33.1 g	脂質 47.3 g	脂質 45.2 g
	炭水化物 246.3 g	炭水化物 215.7 g	炭水化物 245.6 g	炭水化物 213.4 g	炭水化物 216.0 g	炭水化物 210.3 g	炭水化物 139.2 g

常A(A)

	令和07年11月10日(月)	令和07年11月11日(火)	令和07年11月12日(水)	令和07年11月13日(木)	令和07年11月14日(金)	令和07年11月15日(土)	令和07年11月16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 クリームパン 白身魚フライ 付け)キャベツ コンソメスープ(セロリ・ピーコン・タマネ フルーツポンチ
	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 567 kcal
	蛋白質 14.6 g	蛋白質 28.3 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 15.1 g
	脂質 13.6 g	脂質 14.6 g	脂質 10.2 g	脂質 6.3 g	脂質 12.1 g	脂質 17.1 g	脂質 22.6 g
	炭水化物 93.3 g	炭水化物 93.8 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 78.4 g
夕	あなご散らし寿司 ソーキ汁 コーンコロケ	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 チキンナゲット 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	ライス 坦々麺 春巻	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 油淋鶏 焼きビーフン 小龍包 スープ
	エネルギー 656 kcal	エネルギー 713 kcal	エネルギー 763 kcal	エネルギー 728 kcal	エネルギー 760 kcal	エネルギー 787 kcal	エネルギー 750 kcal
	蛋白質 30.5 g	蛋白質 40.5 g	蛋白質 34.8 g	蛋白質 22.8 g	蛋白質 28.9 g	蛋白質 24.8 g	蛋白質 34.9 g
	脂質 21.4 g	脂質 20.9 g	脂質 34.4 g	脂質 21.9 g	脂質 18.1 g	脂質 24.7 g	脂質 21.1 g
	炭水化物 91.6 g	炭水化物 95.3 g	炭水化物 83.1 g	炭水化物 109.0 g	炭水化物 121.0 g	炭水化物 119.4 g	炭水化物 106.4 g
合計	エネルギー 1206 kcal	エネルギー 1322 kcal	エネルギー 1340 kcal	エネルギー 1224 kcal	エネルギー 1368 kcal	エネルギー 1410 kcal	エネルギー 1317 kcal
	蛋白質 45.1 g	蛋白質 68.8 g	蛋白質 52.3 g	蛋白質 38.0 g	蛋白質 52.8 g	蛋白質 50.6 g	蛋白質 50.0 g
	脂質 35.0 g	脂質 35.5 g	脂質 44.6 g	脂質 28.2 g	脂質 30.2 g	脂質 41.8 g	脂質 43.7 g
	炭水化物 184.9 g	炭水化物 189.1 g	炭水化物 185.9 g	炭水化物 203.8 g	炭水化物 224.1 g	炭水化物 212.5 g	炭水化物 184.8 g

常A(A)

	令和07年11月17日(月)	令和07年11月18日(火)	令和07年11月19日(水)	令和07年11月20日(木)	令和07年11月21日(金)	令和07年11月22日(土)	令和07年11月23日(日)
朝	米飯 サーモンマスタード焼 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 みそ汁	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 タンドリーチキン ほうれん草ソテー 味のり 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 蛋白質 23.2 g 脂質 21.4 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 8.1 g 炭水化物 89.5 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 21.6 g 炭水化物 58.8 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 101.9 g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 93.0 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 84.0 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 29.6 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	焼き豚チャーハン 長崎ちゃんぽん ★マンゴープリン	麦ご飯 すき焼き 温泉卵 ポテトサラダ アーサ汁	いなり寿司 沖縄そば キャベツの香味和え	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	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	えびピラフ とんかつ スパゲティナポリタン コーンポタージュ フルーツ
	エネルギー 906 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 32.7 g 炭水化物 128.4 g	エネルギー 764 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 133.9 g	エネルギー 861 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 25.9 g 炭水化物 121.7 g	エネルギー 715 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 27.1 g 炭水化物 94.7 g	エネルギー 722 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 20.3 g 炭水化物 108.2 g	エネルギー 842 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 39.3 g 炭水化物 95.8 g	エネルギー 1037 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 29.1 g 炭水化物 167.2 g
合計	エネルギー 1544 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 54.1 g 炭水化物 216.1 g	エネルギー 1269 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 23.0 g 炭水化物 223.4 g	エネルギー 1394 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 47.5 g 炭水化物 180.5 g	エネルギー 1289 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 39.2 g 炭水化物 196.6 g	エネルギー 1331 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 36.8 g 炭水化物 201.2 g	エネルギー 1396 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 55.0 g 炭水化物 179.8 g	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 58.7 g 炭水化物 222.9 g

常A(A)

	令和07年11月24日(月)	令和07年11月25日(火)	令和07年11月26日(水)	令和07年11月27日(木)	令和07年11月28日(金)	令和07年11月29日(土)	令和07年11月30日(日)
朝	米飯 さばのみりんつけ焼き パパイヤイリチー 目玉焼き みそ汁	米飯 魚のポテマヨ焼き 大豆とひじきの炒り煮 みそ汁 ヨーグルト和え	米飯 チキンのガーリック焼 ブロッコリーソテー みそ汁	フルーツパンサンド ホットドッグ パンプキンスープ	米飯 さばの味噌煮 だし巻き卵 菜の花ソテー ゆし豆腐汁	米飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	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 豆乳コーンスープ 牛乳or豆乳 フルーツ
	エネルギー 653 kcal	エネルギー 643 kcal	エネルギー 559 kcal	エネルギー 499 kcal	エネルギー 628 kcal	エネルギー 491 kcal	エネルギー 635 kcal
	蛋白質 23.4 g	蛋白質 22.9 g	蛋白質 22.2 g	蛋白質 11.9 g	蛋白質 23.0 g	蛋白質 17.6 g	蛋白質 23.3 g
	脂質 22.5 g	脂質 12.6 g	脂質 14.6 g	脂質 20.5 g	脂質 20.6 g	脂質 7.7 g	脂質 28.5 g
	炭水化物 89.3 g	炭水化物 110.6 g	炭水化物 87.7 g	炭水化物 66.2 g	炭水化物 87.8 g	炭水化物 89.3 g	炭水化物 68.4 g
夕	わかめご飯 焼きそば チキンナゲット サラダ きのこスープ	米飯 酢豚 肉しゅうまい 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 南瓜の煮物 アーサー汁	米飯 チゲ鍋風スープ ナスのはさみ揚げ 人参とワカメのナムル フルーツ	ゆかりご飯 おでん フルーツ	パンプキンパン たらこスパゲティ カレー風味いももち 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
	エネルギー 937 kcal	エネルギー 869 kcal	エネルギー 717 kcal	エネルギー 801 kcal	エネルギー 553 kcal	エネルギー 819 kcal	エネルギー 694 kcal
	蛋白質 29.3 g	蛋白質 25.3 g	蛋白質 30.0 g	蛋白質 34.0 g	蛋白質 25.5 g	蛋白質 20.3 g	蛋白質 27.0 g
	脂質 22.2 g	脂質 35.6 g	脂質 23.7 g	脂質 27.2 g	脂質 17.3 g	脂質 30.3 g	脂質 9.6 g
	炭水化物 157.0 g	炭水化物 112.2 g	炭水化物 98.7 g	炭水化物 109.1 g	炭水化物 77.3 g	炭水化物 119.1 g	炭水化物 128.8 g
合計	エネルギー 1590 kcal	エネルギー 1512 kcal	エネルギー 1276 kcal	エネルギー 1300 kcal	エネルギー 1181 kcal	エネルギー 1310 kcal	エネルギー 1329 kcal
	蛋白質 52.7 g	蛋白質 48.2 g	蛋白質 52.2 g	蛋白質 45.9 g	蛋白質 48.5 g	蛋白質 37.9 g	蛋白質 50.3 g
	脂質 44.7 g	脂質 48.2 g	脂質 38.3 g	脂質 47.7 g	脂質 37.9 g	脂質 38.0 g	脂質 38.1 g
	炭水化物 246.3 g	炭水化物 222.8 g	炭水化物 186.4 g	炭水化物 175.3 g	炭水化物 165.1 g	炭水化物 208.4 g	炭水化物 197.2 g