

常A(A)

	令和07年09月01日(月)		令和07年09月02日(火)		令和07年09月03日(水)		令和07年09月04日(木)		令和07年09月05日(金)		令和07年09月06日(土)		令和07年09月07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 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 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	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	554 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	21.7 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	15.7 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	84.0 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		ライス 坦々麺 春巻 ★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		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		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		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	799 kcal	エネルギー	861 kcal	エネルギー	871 kcal	エネルギー	722 kcal	エネルギー	842 kcal	エネルギー	681 kcal
	蛋白質	26.9 g	蛋白質	29.6 g	蛋白質	41.3 g	蛋白質	31.0 g	蛋白質	29.4 g	蛋白質	34.1 g	蛋白質	21.0 g
	脂質	32.7 g	脂質	19.2 g	脂質	25.9 g	脂質	25.5 g	脂質	20.3 g	脂質	39.3 g	脂質	10.2 g
	炭水化物	128.4 g	炭水化物	127.5 g	炭水化物	121.7 g	炭水化物	135.9 g	炭水化物	108.2 g	炭水化物	95.8 g	炭水化物	127.5 g
合計	エネルギー	1544 kcal	エネルギー	1304 kcal	エネルギー	1394 kcal	エネルギー	1407 kcal	エネルギー	1331 kcal	エネルギー	1396 kcal	エネルギー	1247 kcal
	蛋白質	50.1 g	蛋白質	48.3 g	蛋白質	68.6 g	蛋白質	43.1 g	蛋白質	53.7 g	蛋白質	55.8 g	蛋白質	42.9 g
	脂質	54.1 g	脂質	27.3 g	脂質	47.5 g	脂質	34.6 g	脂質	36.8 g	脂質	55.0 g	脂質	39.8 g
	炭水化物	216.1 g	炭水化物	217.0 g	炭水化物	180.5 g	炭水化物	237.7 g	炭水化物	201.2 g	炭水化物	179.8 g	炭水化物	183.2 g

常A(A)

	令和07年09月08日(月)		令和07年09月09日(火)		令和07年09月10日(水)		令和07年09月11日(木)		令和07年09月12日(金)		令和07年09月13日(土)		令和07年09月14日(日)	
朝	米飯 いわし蒲焼 パパイヤイリチー 目玉焼き みそ汁		米飯 ウインナーオープン焼き 付け)レタス カレーコロッケ みそ汁		米飯 チキンのガーリック焼 野菜炒め みそ汁		三色丼 ゆし豆腐汁 ヨーグルト和え		米飯 さばの味噌煮 だし巻き卵 菜の花ソテー みそ汁		親子丼 みそ汁 漬け物 みそ汁		バーガーパン 煮込みハンバーグ フライドポテト ジュリアンヌスープ フルーツ	
	エネルギー	622 kcal	エネルギー	583 kcal	エネルギー	602 kcal	エネルギー	558 kcal	エネルギー	619 kcal	エネルギー	682 kcal	エネルギー	556 kcal
	蛋白質	24.4 g	蛋白質	14.8 g	蛋白質	21.8 g	蛋白質	21.6 g	蛋白質	21.6 g	蛋白質	28.1 g	蛋白質	11.9 g
	脂質	18.9 g	脂質	15.2 g	脂質	19.0 g	脂質	22.8 g	脂質	19.1 g	脂質	20.1 g	脂質	21.4 g
	炭水化物	90.0 g	炭水化物	97.0 g	炭水化物	88.3 g	炭水化物	66.2 g	炭水化物	90.1 g	炭水化物	98.5 g	炭水化物	78.3 g
夕	ハヤシライス 根菜サラダ デザート		米飯 手ごねハンバーグ 大根サラダ クラムチャウダー		米飯 ワンタンスープ 焼き餃子 チンジャオロース カリフラワーの甘酢漬け		米飯 具たくさん豚汁 鯖の塩焼き スパサラダ		焼肉丼 ワカメスープ キムチ		ゆかりご飯 きつねうどん もずくかき揚げ天ぷら フルーツ		麦ご飯 赤魚のおろし煮 ささみチーズフライ 卵サラダ あさり入りみそ汁	
	エネルギー	642 kcal	エネルギー	841 kcal	エネルギー	736 kcal	エネルギー	712 kcal	エネルギー	541 kcal	エネルギー	699 kcal	エネルギー	639 kcal
	蛋白質	24.7 g	蛋白質	35.6 g	蛋白質	25.7 g	蛋白質	28.4 g	蛋白質	20.5 g	蛋白質	16.4 g	蛋白質	31.2 g
	脂質	25.8 g	脂質	30.0 g	脂質	23.7 g	脂質	26.2 g	脂質	12.6 g	脂質	11.9 g	脂質	14.9 g
	炭水化物	82.4 g	炭水化物	111.2 g	炭水化物	107.2 g	炭水化物	95.7 g	炭水化物	88.4 g	炭水化物	132.5 g	炭水化物	97.0 g
合計	エネルギー	1264 kcal	エネルギー	1424 kcal	エネルギー	1338 kcal	エネルギー	1270 kcal	エネルギー	1160 kcal	エネルギー	1381 kcal	エネルギー	1195 kcal
	蛋白質	49.1 g	蛋白質	50.4 g	蛋白質	47.5 g	蛋白質	50.0 g	蛋白質	42.1 g	蛋白質	44.5 g	蛋白質	43.1 g
	脂質	44.7 g	脂質	45.2 g	脂質	42.7 g	脂質	49.0 g	脂質	31.7 g	脂質	32.0 g	脂質	36.3 g
	炭水化物	172.4 g	炭水化物	208.2 g	炭水化物	195.5 g	炭水化物	161.9 g	炭水化物	178.5 g	炭水化物	231.0 g	炭水化物	175.3 g

常A(A)

	令和07年09月15日(月)		令和07年09月16日(火)		令和07年09月17日(水)		令和07年09月18日(木)		令和07年09月19日(金)		令和07年09月20日(土)		令和07年09月21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 ドックパン カレーコロッケ 付け)レタス コンソメスープ 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		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	459 kcal	エネルギー	584 kcal	エネルギー	695 kcal	エネルギー	604 kcal	エネルギー	673 kcal	エネルギー	533 kcal
	蛋白質	24.0 g	蛋白質	12.5 g	蛋白質	25.1 g	蛋白質	27.9 g	蛋白質	22.3 g	蛋白質	22.6 g	蛋白質	21.6 g
	脂質	16.3 g	脂質	13.5 g	脂質	9.7 g	脂質	24.2 g	脂質	21.1 g	脂質	32.3 g	脂質	8.6 g
	炭水化物	86.7 g	炭水化物	72.2 g	炭水化物	100.0 g	炭水化物	92.6 g	炭水化物	83.5 g	炭水化物	73.9 g	炭水化物	93.6 g
夕	米飯 カツカレー 大根サラダ		米飯 麻婆豆腐 飲茶 大学芋 スープ		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		クファジュージー 肉野菜沖縄そば 大根の甘酢和え		米飯 白身魚の竜田揚げ 白菜と豚肉の重ね煮 みそ汁		レタス巻き 冷やしソーメン つゆ ささみ＆南瓜の天ぷら	
	エネルギー	717 kcal	エネルギー	868 kcal	エネルギー	691 kcal	エネルギー	584 kcal	エネルギー	631 kcal	エネルギー	659 kcal	エネルギー	740 kcal
	蛋白質	22.2 g	蛋白質	24.1 g	蛋白質	32.7 g	蛋白質	24.5 g	蛋白質	26.9 g	蛋白質	23.9 g	蛋白質	25.8 g
	脂質	16.9 g	脂質	30.0 g	脂質	21.7 g	脂質	10.7 g	脂質	7.9 g	脂質	18.3 g	脂質	13.5 g
	炭水化物	121.3 g	炭水化物	124.5 g	炭水化物	94.3 g	炭水化物	101.6 g	炭水化物	119.8 g	炭水化物	101.2 g	炭水化物	125.5 g
合計	エネルギー	1307 kcal	エネルギー	1327 kcal	エネルギー	1275 kcal	エネルギー	1279 kcal	エネルギー	1235 kcal	エネルギー	1332 kcal	エネルギー	1273 kcal
	蛋白質	46.2 g	蛋白質	36.6 g	蛋白質	57.8 g	蛋白質	52.4 g	蛋白質	49.2 g	蛋白質	46.5 g	蛋白質	47.4 g
	脂質	33.2 g	脂質	43.5 g	脂質	31.4 g	脂質	34.9 g	脂質	29.0 g	脂質	50.6 g	脂質	22.1 g
	炭水化物	208.0 g	炭水化物	196.7 g	炭水化物	194.3 g	炭水化物	194.2 g	炭水化物	203.3 g	炭水化物	175.1 g	炭水化物	219.1 g

常A(A)

	令和07年09月22日(月)	令和07年09月23日(火)	令和07年09月24日(水)	令和07年09月25日(木)	令和07年09月26日(金)	令和07年09月27日(土)	令和07年09月28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09月29日(月)		令和07年09月30日(火)											
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											
	エネルギー	550 kcal	エネルギー	609 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	14.6 g	蛋白質	28.3 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	13.6 g	脂質	14.6 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	93.3 g	炭水化物	93.8 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
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											
	エネルギー	656 kcal	エネルギー	713 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	30.5 g	蛋白質	40.5 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	21.4 g	脂質	20.9 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	91.6 g	炭水化物	95.3 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	1206 kcal	エネルギー	1322 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	45.1 g	蛋白質	68.8 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	35.0 g	脂質	35.5 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	184.9 g	炭水化物	189.1 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