

常A(A)

	令和08年10月01日(木)	令和08年10月02日(金)	令和08年10月03日(土)	令和08年10月04日(日)			
朝	米飯 大根の挽肉あんかけ だし巻き卵 きゅうりおかか和え 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 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・ピーマン・タマネギ)			
	エネルギー 496 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 8.4 g 炭水化物 89.0 g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 103.3 g	エネルギー 621 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 17.0 g 炭水化物 93.0 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 22.6 g 炭水化物 60.5 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g
夕	赤飯(黒米) 煮つけ(三枚肉・冬瓜・菜の花) 天ぷら盛り合わせ(サツマイモ・オクラ) アーサ汁	ライス 坦々麺 春巻	オムライス パパイアサラダ 根菜ジンジャースープ	米飯 油淋鶏 焼きビーフン ミニ肉まん スープ			
	エネルギー 855 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 33.6 g 炭水化物 116.4 g	エネルギー 703 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 116.2 g	エネルギー 738 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 23.5 g 炭水化物 111.2 g	エネルギー 779 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 19.8 g 炭水化物 115.5 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g
合計	エネルギー 1351 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 42.0 g 炭水化物 205.4 g	エネルギー 1312 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 26.5 g 炭水化物 219.5 g	エネルギー 1359 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 40.5 g 炭水化物 204.2 g	エネルギー 1276 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 42.4 g 炭水化物 176.0 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g

常A(A)

	令和08年10月05日(月)	令和08年10月06日(火)	令和08年10月07日(水)	令和08年10月08日(木)	令和08年10月09日(金)	令和08年10月10日(土)	令和08年10月11日(日)
朝	米飯 鮭の塩焼き 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 サーモンマस्टード焼 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 豚肉とじゃが芋の炒め物 ほうれん草のお浸し 味のり みそ汁	食パン タンドリーチキン 花野菜のサラダ ジュリアンヌスープ
	エネルギー 537 kcal	エネルギー 524 kcal	エネルギー 465 kcal	エネルギー 574 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 578 kcal	エネルギー 460 kcal
	蛋白質 23.0 g	蛋白質 19.4 g	蛋白質 20.9 g	蛋白質 14.7 g	蛋白質 24.2 g	蛋白質 19.2 g	蛋白質 22.6 g
	脂質 12.2 g	脂質 9.9 g	脂質 15.6 g	脂質 12.1 g	脂質 16.5 g	脂質 13.6 g	脂質 21.0 g
	炭水化物 83.6 g	炭水化物 89.4 g	炭水化物 61.3 g	炭水化物 101.9 g	炭水化物 93.2 g	炭水化物 95.0 g	炭水化物 45.0 g
夕	カレーライス 漬物 卵サラダ	わかめご飯 おでん フルーツ	ガバオライス 目玉焼 ポテトサラダ アーサ汁	いなり寿司 サラダうどん 温泉卵	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 鯖の立田揚げ 筑前煮 すまし汁(とろろ昆布・みつば)	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
	エネルギー 844 kcal	エネルギー 485 kcal	エネルギー 866 kcal	エネルギー 621 kcal	エネルギー 741 kcal	エネルギー 682 kcal	エネルギー 1026 kcal
	蛋白質 26.2 g	蛋白質 24.3 g	蛋白質 31.4 g	蛋白質 24.4 g	蛋白質 29.2 g	蛋白質 30.6 g	蛋白質 27.1 g
	脂質 29.5 g	脂質 17.2 g	脂質 33.8 g	脂質 14.1 g	脂質 22.1 g	脂質 20.2 g	脂質 30.0 g
	炭水化物 121.0 g	炭水化物 61.8 g	炭水化物 111.4 g	炭水化物 99.5 g	炭水化物 108.9 g	炭水化物 99.8 g	炭水化物 163.6 g
合計	エネルギー 1381 kcal	エネルギー 1009 kcal	エネルギー 1331 kcal	エネルギー 1195 kcal	エネルギー 1349 kcal	エネルギー 1260 kcal	エネルギー 1486 kcal
	蛋白質 49.2 g	蛋白質 43.7 g	蛋白質 52.3 g	蛋白質 39.1 g	蛋白質 53.4 g	蛋白質 49.8 g	蛋白質 49.7 g
	脂質 41.7 g	脂質 27.1 g	脂質 49.4 g	脂質 26.2 g	脂質 38.6 g	脂質 33.8 g	脂質 51.0 g
	炭水化物 204.6 g	炭水化物 151.2 g	炭水化物 172.7 g	炭水化物 201.4 g	炭水化物 202.1 g	炭水化物 194.8 g	炭水化物 208.6 g

常A(A)

	令和08年10月12日(月)	令和08年10月13日(火)	令和08年10月14日(水)	令和08年10月15日(木)	令和08年10月16日(金)	令和08年10月17日(土)	令和08年10月18日(日)
朝	米飯 さばのみりんつけ焼き パパイヤリチー 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	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 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	ピザトースト フレッシュサラダ コーンクリームスープ フルーツ
	エネルギー 636 kcal	エネルギー 580 kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 514 kcal	エネルギー 582 kcal	エネルギー 491 kcal	エネルギー 455 kcal
	蛋白質 23.0 g	蛋白質 22.8 g	蛋白質 22.2 g	蛋白質 13.8 g	蛋白質 21.8 g	蛋白質 17.9 g	蛋白質 15.6 g
	脂質 22.0 g	脂質 10.2 g	脂質 14.6 g	脂質 19.4 g	脂質 16.6 g	脂質 7.8 g	脂質 16.5 g
	炭水化物 88.6 g	炭水化物 100.7 g	炭水化物 88.0 g	炭水化物 71.6 g	炭水化物 88.1 g	炭水化物 89.2 g	炭水化物 62.8 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 アーサー汁	米飯 チゲ風スープ チーズはんぺんフライ 人参とワカメのナムル	米飯 鶏のから揚げ 付け)キャベツ きんぴら大根 あさり入りみそ汁	パンプキンパン たらこスパゲティ ひじきと蒸し鶏のサラダ セロリのスープ	米飯 肉じゃが もずく酢 そうめん汁
	エネルギー 791 kcal	エネルギー 875 kcal	エネルギー 672 kcal	エネルギー 633 kcal	エネルギー 679 kcal	エネルギー 755 kcal	エネルギー 664 kcal
	蛋白質 26.8 g	蛋白質 25.3 g	蛋白質 28.9 g	蛋白質 26.1 g	蛋白質 35.1 g	蛋白質 22.5 g	蛋白質 22.6 g
	脂質 20.9 g	脂質 35.7 g	脂質 23.5 g	脂質 15.3 g	脂質 20.8 g	脂質 30.9 g	脂質 10.4 g
	炭水化物 125.6 g	炭水化物 115.2 g	炭水化物 87.1 g	炭水化物 100.1 g	炭水化物 92.2 g	炭水化物 100.0 g	炭水化物 123.0 g
合計	エネルギー 1427 kcal	エネルギー 1455 kcal	エネルギー 1233 kcal	エネルギー 1147 kcal	エネルギー 1261 kcal	エネルギー 1246 kcal	エネルギー 1119 kcal
	蛋白質 49.8 g	蛋白質 48.1 g	蛋白質 51.1 g	蛋白質 39.9 g	蛋白質 56.9 g	蛋白質 40.4 g	蛋白質 38.2 g
	脂質 42.9 g	脂質 45.9 g	脂質 38.1 g	脂質 34.7 g	脂質 37.4 g	脂質 38.7 g	脂質 26.9 g
	炭水化物 214.2 g	炭水化物 215.9 g	炭水化物 175.1 g	炭水化物 171.7 g	炭水化物 180.3 g	炭水化物 189.2 g	炭水化物 185.8 g

常A(A)

	令和08年10月19日(月)		令和08年10月20日(火)		令和08年10月21日(水)		令和08年10月22日(木)		令和08年10月23日(金)		令和08年10月24日(土)		令和08年10月25日(日)	
朝	米飯 豆腐チャンプルー＊ 鯖のカレームニエル みそ汁		米飯 ほっけの塩麹焼き 里芋の五目煮 ヨーグルト 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		米飯 豚肉の照り焼き 人参しりしり みそ汁 納豆		米飯 魚の蒲焼き 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	649 kcal	エネルギー	569 kcal	エネルギー	454 kcal	エネルギー	691 kcal	エネルギー	609 kcal	エネルギー	679 kcal	エネルギー	537 kcal
	蛋白質	28.8 g	蛋白質	24.1 g	蛋白質	12.8 g	蛋白質	27.5 g	蛋白質	22.0 g	蛋白質	22.6 g	蛋白質	21.8 g
	脂質	21.2 g	脂質	9.5 g	脂質	13.6 g	脂質	23.8 g	脂質	21.5 g	脂質	32.7 g	脂質	8.7 g
	炭水化物	90.1 g	炭水化物	98.1 g	炭水化物	70.1 g	炭水化物	93.1 g	炭水化物	84.5 g	炭水化物	74.9 g	炭水化物	94.4 g
夕	米飯 麻婆豆腐 飲茶 大学芋 スープ		米飯 豚しゃぶサラダ仕立て ロールキャベツのトマトソース コンソメスープ		米飯 赤魚のの炊き合わせ 切干大根の和え物 イナムルチ汁		牛丼 サラダ アーサ汁		ライス 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 白身魚の竜田揚げ 白菜と豚肉の重ね煮 みそ汁		焼き豚チャーハン 長崎チャンポン ★マンゴープリン	
	エネルギー	861 kcal	エネルギー	602 kcal	エネルギー	623 kcal	エネルギー	576 kcal	エネルギー	730 kcal	エネルギー	692 kcal	エネルギー	758 kcal
	蛋白質	27.1 g	蛋白質	24.2 g	蛋白質	29.4 g	蛋白質	23.6 g	蛋白質	28.2 g	蛋白質	23.9 g	蛋白質	25.7 g
	脂質	25.2 g	脂質	15.6 g	脂質	13.6 g	脂質	10.2 g	脂質	23.4 g	脂質	20.9 g	脂質	14.4 g
	炭水化物	133.1 g	炭水化物	94.3 g	炭水化物	98.3 g	炭水化物	101.6 g	炭水化物	104.7 g	炭水化物	103.6 g	炭水化物	133.3 g
合計	エネルギー	1510 kcal	エネルギー	1171 kcal	エネルギー	1077 kcal	エネルギー	1267 kcal	エネルギー	1339 kcal	エネルギー	1371 kcal	エネルギー	1295 kcal
	蛋白質	55.9 g	蛋白質	48.3 g	蛋白質	42.2 g	蛋白質	51.1 g	蛋白質	50.2 g	蛋白質	46.5 g	蛋白質	47.5 g
	脂質	46.4 g	脂質	25.1 g	脂質	27.2 g	脂質	34.0 g	脂質	44.9 g	脂質	53.6 g	脂質	23.1 g
	炭水化物	223.2 g	炭水化物	192.4 g	炭水化物	168.4 g	炭水化物	194.7 g	炭水化物	189.2 g	炭水化物	178.5 g	炭水化物	227.7 g

常A(A)

	令和08年10月26日(月)	令和08年10月27日(火)	令和08年10月28日(水)	令和08年10月29日(木)	令和08年10月30日(金)	令和08年10月31日(土)	
朝	米飯 魚のマヨネ焼き 牛肉と蓮根の炒め煮 アーサのみそ汁	米飯 牛肉コロッケ 竹輪といんげんの炒め物 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 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	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 577 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 93.1 g	エネルギー 641 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 16.3 g 炭水化物 107.7 g	エネルギー 723 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 29.5 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 104.0 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 96.9 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 54.2 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 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 クラムチャウダー	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 ポテトフライ 温野菜スープ ぜんざい	米飯 揚げさばのおろし煮 クービイリチー 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 魚のきのこあんかけ マカロニサラダ フルーツ	ビビンバ丼 ツナサラダ 中華スープ フルーツ	
	エネルギー 754 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 23.4 g 炭水化物 108.6 g	エネルギー 661 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 102.4 g	エネルギー 1084 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 37.1 g 炭水化物 156.2 g	エネルギー 733 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 26.1 g 炭水化物 107.4 g	エネルギー 906 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 31.8 g 炭水化物 124.9 g	エネルギー 721 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 20.0 g 炭水化物 110.1 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g
合計	エネルギー 1331 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 37.8 g 炭水化物 201.7 g	エネルギー 1302 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 32.9 g 炭水化物 210.1 g	エネルギー 1807 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 66.6 g 炭水化物 246.1 g	エネルギー 1336 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 38.9 g 炭水化物 211.4 g	エネルギー 1479 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 42.5 g 炭水化物 221.8 g	エネルギー 1112 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 35.2 g 炭水化物 164.3 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g