

常A(A)

	令和06年04月01日(月)	令和06年04月02日(火)	令和06年04月03日(水)	令和06年04月04日(木)	令和06年04月05日(金)	令和06年04月06日(土)	令和06年04月07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 アセロラジュース	米飯 牛肉コロッケ 白菜の煮浸し 納豆 ワカメスープ フルーツジュースor豆乳	食パン・ジャム 目玉焼 ポークビーンズ クラムチャウダー 牛乳or豆乳 ヨーグルト	米飯 チキンのピカタ おからイリチー フルーツジュース みそ汁 フルーツ	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
	蛋白質 22.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 109.3 g	蛋白質 16.9 g 脂質 15.3 g 炭水化物 121.1 g	蛋白質 25.9 g 脂質 29.7 g 炭水化物 61.5 g	蛋白質 17.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 113.7 g	蛋白質 22.9 g 脂質 18.3 g 炭水化物 120.1 g	蛋白質 28.9 g 脂質 23.7 g 炭水化物 116.5 g	蛋白質 25.5 g 脂質 29.5 g 炭水化物 92.2 g
夕	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	おにぎり 長崎ちゃんぽん 水餃子 杏仁豆腐 マンゴーソース	米飯 豚汁 鯖の塩焼き 茶碗蒸し スパサラダ	米飯 鯖のトマトソース煮 サラダロールフライ フレッシュサラダ コンソメスープ フルーツ	カレーライス 漬物 卵サラダ デザート	米飯 酢豚 小籠包 春雨サラダ スープ	助六セット ロールサンド 鶏のから揚げ エビフライ ポテトグラタン 人参とワカメのナムル イナムル汁 ケーキ
	蛋白質 40.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 95.3 g	蛋白質 32.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 141.2 g	蛋白質 38.0 g 脂質 31.1 g 炭水化物 99.0 g	蛋白質 21.6 g 脂質 29.8 g 炭水化物 113.4 g	蛋白質 25.6 g 脂質 31.9 g 炭水化物 129.6 g	蛋白質 24.2 g 脂質 34.8 g 炭水化物 111.6 g	蛋白質 71.3 g 脂質 60.4 g 炭水化物 185.6 g
合計	蛋白質 63.1 g 脂質 29.7 g 炭水化物 204.6 g	蛋白質 49.0 g 脂質 32.3 g 炭水化物 262.3 g	蛋白質 63.9 g 脂質 60.8 g 炭水化物 160.5 g	蛋白質 38.7 g 脂質 41.5 g 炭水化物 227.1 g	蛋白質 48.5 g 脂質 50.2 g 炭水化物 249.7 g	蛋白質 53.1 g 脂質 58.5 g 炭水化物 228.1 g	蛋白質 96.8 g 脂質 89.9 g 炭水化物 277.8 g

常A(A)

	令和06年04月08日(月)	令和06年04月09日(火)	令和06年04月10日(水)	令和06年04月11日(木)	令和06年04月12日(金)	令和06年04月13日(土)	令和06年04月14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 バインジュース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	食パン・ジャム 白身魚フライ 付け)レタス コンソメスープ(セロリ・ペーコン・タマネ ヨーグルト和え 牛乳
	蛋白質 19.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 114.9 g	蛋白質 31.9 g 脂質 18.0 g 炭水化物 113.3 g	蛋白質 13.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 68.7 g	蛋白質 27.4 g 脂質 20.7 g 炭水化物 99.5 g	蛋白質 19.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 109.1 g	蛋白質 25.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 106.1 g	蛋白質 16.5 g 脂質 22.4 g 炭水化物 65.3 g
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 バーニャカウダー 豆乳根菜シチュー デザート	米飯 鯖の立田揚げ 煮つけ(三枚肉・冬瓜・菜の花) ゆし豆腐汁(みそ)	親子丼 冷奴 アーサ汁 漬け物	ハヤシライス 根菜サラダ デザート	米飯 スコッチエッグ 大根サラダ ミネストローネ	レタス巻き ざるそば 鶏の天ぷら アーサ汁 フルーツ
	蛋白質 22.5 g 脂質 36.5 g 炭水化物 108.0 g	蛋白質 27.5 g 脂質 26.3 g 炭水化物 125.4 g	蛋白質 31.4 g 脂質 38.6 g 炭水化物 93.2 g	蛋白質 28.4 g 脂質 20.8 g 炭水化物 91.7 g	蛋白質 16.5 g 脂質 19.5 g 炭水化物 79.9 g	蛋白質 31.2 g 脂質 27.0 g 炭水化物 109.2 g	蛋白質 31.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 117.9 g
合計	蛋白質 41.5 g 脂質 46.0 g 炭水化物 222.9 g	蛋白質 59.4 g 脂質 44.3 g 炭水化物 238.7 g	蛋白質 44.8 g 脂質 53.6 g 炭水化物 161.9 g	蛋白質 55.8 g 脂質 41.5 g 炭水化物 191.2 g	蛋白質 35.7 g 脂質 29.9 g 炭水化物 189.0 g	蛋白質 57.1 g 脂質 44.5 g 炭水化物 215.3 g	蛋白質 48.0 g 脂質 32.7 g 炭水化物 183.2 g

常A(A)

	令和06年04月15日(月)	令和06年04月16日(火)	令和06年04月17日(水)	令和06年04月18日(木)	令和06年04月19日(金)	令和06年04月20日(土)	令和06年04月21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 アスパラソテー コンソメスープ(セロリ・ベーコン・タマネギ) 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
	蛋白質 24.5 g 脂質 19.2 g 炭水化物 116.4 g	蛋白質 19.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 92.0 g	蛋白質 27.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 70.3 g	蛋白質 16.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 79.4 g	蛋白質 26.8 g 脂質 25.3 g 炭水化物 107.4 g	蛋白質 23.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 94.1 g	蛋白質 15.2 g 脂質 25.1 g 炭水化物 85.1 g
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 マンゴーソース	米飯 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	いなり寿司 肉うどん 野菜かきあげ フルーツ	麦ご飯 かれのいの煮付け ささみチーズフライ 卵サラダ チム汁
	蛋白質 28.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 121.0 g	蛋白質 31.2 g 脂質 25.6 g 炭水化物 104.5 g	蛋白質 23.7 g 脂質 19.4 g 炭水化物 93.7 g	蛋白質 46.1 g 脂質 27.9 g 炭水化物 113.6 g	蛋白質 32.7 g 脂質 33.9 g 炭水化物 123.7 g	蛋白質 23.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 114.8 g	蛋白質 38.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 105.8 g
合計	蛋白質 52.7 g 脂質 35.2 g 炭水化物 237.4 g	蛋白質 50.2 g 脂質 36.9 g 炭水化物 196.5 g	蛋白質 51.1 g 脂質 38.5 g 炭水化物 164.0 g	蛋白質 62.1 g 脂質 42.8 g 炭水化物 193.0 g	蛋白質 59.5 g 脂質 59.2 g 炭水化物 231.1 g	蛋白質 47.3 g 脂質 36.1 g 炭水化物 208.9 g	蛋白質 53.6 g 脂質 39.5 g 炭水化物 190.9 g

常A(A)

	令和06年04月22日(月)	令和06年04月23日(火)	令和06年04月24日(水)	令和06年04月25日(木)	令和06年04月26日(金)	令和06年04月27日(土)	令和06年04月28日(日)
朝	米飯 ししゃも パイパイリチー 目玉焼き みそ汁 カフェオレ	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	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	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	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
	蛋白質 22.2 g	蛋白質 23.3 g	蛋白質 23.3 g	蛋白質 15.3 g	蛋白質 23.0 g	蛋白質 16.2 g	蛋白質 22.0 g
	脂質 18.2 g	脂質 24.7 g	脂質 20.5 g	脂質 24.5 g	脂質 20.8 g	脂質 14.5 g	脂質 26.9 g
	炭水化物 107.4 g	炭水化物 75.9 g	炭水化物 96.3 g	炭水化物 75.0 g	炭水化物 102.7 g	炭水化物 23.2 g	炭水化物 72.4 g
夕	米飯 クリームシチュー えびフライ サラダ	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 30.5 g	蛋白質 24.2 g	蛋白質 33.8 g	蛋白質 28.2 g	蛋白質 29.4 g	蛋白質 24.0 g	蛋白質 27.0 g
	脂質 35.2 g	脂質 34.8 g	脂質 32.6 g	脂質 16.9 g	脂質 20.3 g	脂質 21.3 g	脂質 9.6 g
	炭水化物 132.1 g	炭水化物 111.6 g	炭水化物 100.6 g	炭水化物 115.4 g	炭水化物 108.2 g	炭水化物 128.5 g	炭水化物 128.8 g
合計	蛋白質 52.7 g	蛋白質 47.5 g	蛋白質 57.1 g	蛋白質 43.5 g	蛋白質 52.4 g	蛋白質 40.2 g	蛋白質 49.0 g
	脂質 53.4 g	脂質 59.5 g	脂質 53.1 g	脂質 41.4 g	脂質 41.1 g	脂質 35.8 g	脂質 36.5 g
	炭水化物 239.5 g	炭水化物 187.5 g	炭水化物 196.9 g	炭水化物 190.4 g	炭水化物 210.9 g	炭水化物 151.7 g	炭水化物 201.2 g

常A(A)

		令和06年04月29日(月)		令和06年04月30日(火)											
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			
	豆腐チャンプルー*	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					
	さんまの塩焼き														
	スパサラダ														
ジュース															
みそ汁															
蛋白質	27.5	g	蛋白質	16.6	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	
脂質	25.7	g	脂質	13.5	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	
炭水化物	106.7	g	炭水化物	114.8	g	炭水化物		g	炭水化物		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		豆腐のコンソメスープ		チョコチップケーキ		米飯			
	煮込みハンバーグ	麻婆豆腐		飲茶		大学芋		スープ							
	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															
蛋白質	23.2	g	蛋白質	25.2	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g	
脂質	22.6	g	脂質	32.2	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g	
炭水化物	130.0	g	炭水化物	119.6	g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g	
合計	蛋白質	50.7	g	蛋白質	41.8	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	48.3	g	脂質	45.7	g	脂質		g	脂質		g	脂質		g
	炭水化物	236.7	g	炭水化物	234.4	g	炭水化物		g	炭水化物		g	炭水化物		g