月間献立表

2023年07月　常食

	01日(土)	02日(日)	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)	08日(土)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(じゃが芋) いり豆腐 のり佃煮 牛乳	田芋パン わかめスープ チキンナゲット タマナーイリチー 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱) ひじきの炒め煮 のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) 大根いりちー たいみそ 牛乳	あんぱん クラムチャウダー ミニハンバーグ いんげん炒め 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・ﾎﾟｰｸ) ﾎﾟﾃﾄとﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ(揚げ) のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・ほうれん草 千切りイリチー たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(じゃが芋・人参・ねぎ) 五目煮 のり佃煮 牛乳
昼	ご飯(150g) いなむどぅち 西京焼き ｿｰﾒﾝﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ 南瓜サラダ アセロラゼリー	赤飯 かに玉汁 マーボー豆腐 芋くずアンダーギー ほうれん草のナムル からだ充実(キャロット)	ご飯(150g) 味噌汁(あおさ・絹ごし) 南瓜コロッケ ナーベーラーウブシー 大根サラダ カップケーキ	ご飯(150g) 味噌汁(大根・もめん豆腐) 松風焼 梅きんぴら 卵豆腐 プリン	ご飯(150g) ちむしんじ 豆腐の肉みそあん クーブイリチー ウンスナバー白和え エクレア	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜・もめん豆腐) 白身魚のカレームニエル 茄子のポン酢炒め ドゥルワカシー ドームケーキ	ちらし寿司 冷やしソーメン汁 八幡巻き なすの味噌炒め オクラの梅なめ茸和 水ようかん	ご飯(150g) 味噌汁(へちま) ラフテー カボチャの煮物 ささみサラダ シークァーサーゼリー
夕	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) チキンのクリーム煮 パパイヤウブシー 大根のしそ和え	ご飯(150g) 沖縄そば 豚肉の味噌炒め 冬瓜うぶしー 胡瓜の和え物	ご飯(150g) 白菜とあさりのスープ ローストチキン 筑前煮 リンゴゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(なす) 魚カツ 麩チャンプルー(ｷｬﾍﾞﾂ) 春雨サラダ	ご飯(150g) けんちん汁 魚の炊き合わせ ヌンクーグァー ぶどう(5粒)	ご飯(150g) ゆし豆腐 とり天 タマナーイリチー オレンジゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜・ねぎ) バサの中華あん グンボーイリチー なめたけ和え(軟)	ご飯(150g) ソーメン汁 かつとじ 和え物(菜の花) ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ缶
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,710KCal 蛋白質 67.2g 脂質 45.2g 塩分 8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,658KCal 蛋白質 65.1g 脂質 46.8g 塩分 7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,760KCal 蛋白質 59.2g 脂質 54.5g 塩分 7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,546KCal 蛋白質 67.9g 脂質 30.1g 塩分 7.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,719KCal 蛋白質 73.4g 脂質 52.2g 塩分 8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,661KCal 蛋白質 63.4g 脂質 48.9g 塩分 6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,571KCal 蛋白質 58.4g 脂質 38.7g 塩分 7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,750KCal 蛋白質 67.1g 脂質 41.2g 塩分 8.0g
	09日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝	あんぱん コーンスープ キャベツ炒め ゆでウィンナー 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) デークニイリチー ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱・豆腐) ウンスナバーうぶしー ゆずみそ 牛乳	クリームパン(50g) クリームミネストローネ ポーク卵 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・えのき) ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙの黒酢あんかけ たいみそ 牛乳	ご飯(150g) ゆし豆腐 野菜の卵とじ ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱・豆腐) デークニイリチー たいみそ 牛乳	きなこクリームパン ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(玉葱・小松菜 チキンナゲット ブロッコリー炒め 牛乳
昼	ご飯(150g) レタススープ 鶏すき 茄子煮びたし オクラ和え物 まめぴよ	ご飯(150g) きゅうりの韓国風スープ 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(梅おろし) ほうれん草のバター炒め しば漬けサラダ カルシウムどらやき	ご飯(150g) パパイヤのスープ エビチリ 南瓜のそぼろあん みかん缶(40g) エクレア	ご飯(150g) うどん 八幡巻き なすの味噌炒め オクラの梅なめ茸和 ブッセ	ご飯(150g) 味噌汁(レタス・ポーク) 肉豆腐 タマナーイリチー おろし洋ナシ ソフール	ご飯(150g) けんちん汁 スパニッシュオムレツ ピーマンタシヤー エビとトマトのサラダ ドーナツ	ご飯(150g) しかむどぅち軟 ソーキの煮付け クーブイリチー みかん缶(40g) 黒糖プリン	ご飯(150g) クリームシチュー 昔のコロッケ ほうれん草ときのこ炒め コールスローサラダ ジョア
夕	ご飯(150g) 沖縄風味噌汁 赤魚のおろし煮 クーブイリチー いちごゼリー	ご飯(150g) もずくスープ 豚肉の生姜焼き 卵豆腐 オクラの梅なめ茸和	ご飯(150g) あさりと冬瓜の生姜風味汁 豚肉のクリーム煮 キャベツと豆苗炒め にんじんのナムル	ご飯(150g) しかむどぅち 白身魚のおろしかけ 千切りイリチー 抹茶ゼリー	ご飯(150g) トマトと卵の中華スープ 鮭フライﾀﾙﾀﾙソース ブロッコリー炒め(コーン) 菜の花酢味噌和え	ご飯(150g) なめこの味噌汁 魚の天ぷら ｺﾞｰﾔｰﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ アロエヨーグルト	ご飯(150g) 鶏汁 チキンの塩麹焼き葱ソース 冬瓜の味噌うぶしー もずく酢	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・油揚げ) 白身魚のカレームニエル デークニイリチー 洋ナシ缶
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,600KCal 蛋白質 64.6g 脂質 47.2g 塩分 8.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,565KCal 蛋白質 60.0g 脂質 41.8g 塩分 7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,822KCal 蛋白質 99.0g 脂質 38.0g 塩分 10.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,598KCal 蛋白質 67.2g 脂質 45.6g 塩分 8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,727KCal 蛋白質 66.8g 脂質 50.0g 塩分 6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,602KCal 蛋白質 69.8g 脂質 41.8g 塩分 7.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,681KCal 蛋白質 55.3g 脂質 45.0g 塩分 8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,481KCal 蛋白質 62.0g 脂質 30.8g 塩分 7.4g

月間献立表

2023年07月　常食

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(卵・山東菜) 千切りイリチー たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根・ねぎ) いり豆腐 のり佃煮 牛乳	紅芋パン ポテトスープ ほうれん草炒め ミニハンバーグ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱・ﾎﾟｰｸ) 菜の花のﾊﾞﾀｰ炒め ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) 人参しりしり たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・ねぎ) 五目煮 たいみそ 牛乳	練乳ｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ(80g) オニオンスープ ブロッコリー炒め(コーン) ゆでウィンナー 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) さつまあげとポテトの旨煮 ゆずみそ 牛乳
昼	ご飯(150g) パパイヤのスープ エビと野菜の中華炒め ナスの揚げだし 杏仁豆腐(40g) パンケーキ	赤飯 カレースープ 煮込みハンバーグ(ﾃﾞﾐｸﾞﾗｿｰｽ) アスパラソテー マカロニサラダ CaMgふわふわカスタードワッフ	ご飯(150g) 味噌汁(レタス・卵) 豚肉の塩だれ炒め ごぼうの甘辛煮 ンスナバーの胡麻和え 甘がし	ご飯(150g) 今魚汁 筑前煮 ふわふわ豆腐(かぼちゃ) パイン缶(ﾁﾋﾞｯﾄ)40g ミニたいやき	ご飯(150g) ゆし豆腐 魚の天ぷら ヌンクーグァー リンゴサラダ 黒糖プリン	ご飯(150g) ちむしんじ 松風焼 スンシーイリチー ヨーグルト(ジャム) 抹茶ムース	ご飯(150g) ソーメン汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みかん缶(40g) カフィーニ	ご飯(150g) 中華ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ 島豆腐の炒めもの りんがく軟 ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ缶 乳菓饅頭
夕	ご飯(150g) ちむしんじ 沖縄ちゃんぽん 焼売2個 とろろ和え	ご飯(150g) 中華コーンスープ 八宝菜 もずく豆腐 ｼｰｸｧｰｻｰｾﾞﾘｰ	ご飯(150g) いなむどぅち 赤魚のおろし煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ炒め しば漬けサラダ	クワジューシー 沖縄そば 鶏すき 冬瓜の煮つけ おくらととろのなめたけ和え	ご飯(150g) すまし汁(山東菜、絹ごし豆腐) 親子煮 茄子の南蛮 ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ缶	ご飯(150g) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) ひじきと野菜の豆腐 ｺﾞｰﾔｰﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶(50g)	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) 豚肉のおろし炒め ピーマンタシヤー ウムニー	ご飯(150g) 沖縄そば 八幡巻き 白菜のタシヤー きゅうりの酢物
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,590KCal 蛋白質 77.2g 脂質 28.2g 塩分 9.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,741KCal 蛋白質 66.1g 脂質 45.3g 塩分 7.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,599KCal 蛋白質 66.3g 脂質 47.7g 塩分 8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,751KCal 蛋白質 63.9g 脂質 46.7g 塩分 6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,559KCal 蛋白質 58.1g 脂質 36.9g 塩分 5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,641KCal 蛋白質 75.2g 脂質 35.1g 塩分 7.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,647KCal 蛋白質 68.4g 脂質 46.5g 塩分 8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,658KCal 蛋白質 61.0g 脂質 33.1g 塩分 7.7g
	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	01日(火)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜・ねぎ) ひじきの五目煮 たいみそ 牛乳	田芋パン 南瓜のポタージュ チキンナゲット ほうれん草炒め 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根・人参) 白菜のタシヤー たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・ﾎﾟｰｸ) 麩イリチー のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根・ねぎ) いんげん炒め たいみそ 牛乳	あんぱん コンソメスープ(玉葱・人参) ポテトベーコン炒め 魚ソーセージ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾎﾟｰｸ) セロリの炒め ゆずみそ 牛乳	
昼	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱・南瓜・貝割れ) 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草ときのこ炒め 春雨サラダ いちごクレープ	ご飯(150g) 冬瓜のすり流し汁 魚のよもぎ入り天ぷら 千切りイリチー なます ドーナツ	ご飯(150g) 鶏汁 牛肉コロッケ パパイヤイリチー ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶(50g) プリン	ご飯(150g) 沖縄そば 煮込みハンバーグ(ﾃﾞﾐｸﾞﾗｿｰｽ) ほうれん草ときのこ炒め ドゥルワカシー シークァーサーゼリー	ご飯(150g) ゆし豆腐 サバのみそ煮 タマナーイリチー とろろ和え カップケーキ	ご飯(150g) とろろ汁 西京焼き(赤魚) 筑前煮 ホワイトアスパラのサラダ 飲む野菜とピーチ	ご飯(150g) 味噌汁(白菜・貝割れ) マーボー茄子 焼売2個 菜の花の黒胡麻和え ブッセ	
夕	ご飯(150g) 味噌汁(へちま・豆腐) 赤魚のおろし煮 筑前煮 和え物(菜の花)	ご飯(150g) コンソメスープ(玉葱・小松菜 チキンの照焼き(皮なし) マカロニソテー みかんサラダ	ご飯(150g) ちむしんじ 鮭の照焼き 南瓜のいとこ煮 ゆずなます	ご飯(150g) 冬瓜のスープ 魚の磯辺揚げ クーブイリチー(軟) みかん缶(40g)	ご飯(150g) すまし汁(わかめ・麩・三つ葉) 鶏肉と里芋の煮物 梅きんぴら 春雨サラダ	ご飯(150g) 沖縄風味噌汁 鶏肉の煮つけ 豆腐チャンプルー もずく酢	ご飯(150g) しかむどぅち 豚肉のスタミナ炒め マッシュポテト オクラのおかか和え	
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,493KCal 蛋白質 62.5g 脂質 30.2g 塩分 8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,643KCal 蛋白質 70.7g 脂質 44.1g 塩分 6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,570KCal 蛋白質 56.6g 脂質 24.4g 塩分 7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,515KCal 蛋白質 64.0g 脂質 33.5g 塩分 8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,628KCal 蛋白質 59.6g 脂質 40.8g 塩分 6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,520KCal 蛋白質 60.1g 脂質 41.2g 塩分 7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,629KCal 蛋白質 64.8g 脂質 45.5g 塩分 6.7g	0 0.0 0.0 0.0

月間献立表

2023年07月　配食

	01日(土)	02日(日)	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)	08日(土)
昼	ご飯(150g) いなむどぅち 西京焼き ｿｰﾒﾝﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ 南瓜サラダ ぶどう(5粒)	赤飯 かに玉汁 マーボー豆腐 芋くずアンダーギー ほうれん草のナムル みかんゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(あおさ・絹ごし) 南瓜コロッケ ナーベーラーウブシー 大根サラダ ﾊﾞﾅﾅﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾍﾟｰｽﾄ)	ご飯(150g) 味噌汁(大根・もめん豆腐) 松風焼 梅きんぴら 卵豆腐 おろし洋ナシ	ご飯(150g) ちむしんじ 豆腐の肉みそあん クーブイリチー ウンスナバー白和え みかんゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜・もめん豆腐) 白身魚のカレームニエル 茄子のポン酢炒め ドゥルワカシー ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ缶	ちらし寿司 冷やしソーメン汁 八幡巻き なすの味噌炒め オクラの梅なめ茸和 すいか(60g)	ご飯(150g) 味噌汁(へちま) ラフテー カボチャの煮物 ささみサラダ 杏仁フルーツ(50g) シークァーサーゼリー
夕	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) チキンのクリーム煮 パパイヤウブシー 大根のしそ和え 甘夏みかん缶(40g)	ご飯(150g) 沖縄そば 豚肉の味噌炒め 冬瓜うぶしー 青リンゴのゼリー 胡瓜の和え物	ご飯(160g) 白菜とあさりのスープ ローストチキン 筑前煮 コールスローサラダ リンゴゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(なす) 魚カツ 麩チャンプルー(ｷｬﾍﾞﾂ) 春雨サラダ ピーチゼリー	ご飯(150g) けんちん汁 魚の炊き合わせ ヌンクーグァー ぶどう(5粒) オクラ和え物	ご飯(150g) ゆし豆腐 とり天 タマナーイリチー オレンジゼリー 大根の和え物	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜・ねぎ) バサの中華あん グンボーイリチー なめたけ和え(軟) パイン(1/16ｶｯﾄ)	ご飯(150g) ソーメン汁 かつとじ ほうれん草のバター炒め ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ缶 和え物(菜の花)
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,288KCal 蛋白質 48.4g 脂質 38.5g 塩分 5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,246KCal 蛋白質 42.6g 脂質 35.9g 塩分 4.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,294KCal 蛋白質 44.6g 脂質 42.5g 塩分 5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,106KCal 蛋白質 52.6g 脂質 20.9g 塩分 5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,269KCal 蛋白質 50.9g 脂質 35.6g 塩分 6.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,129KCal 蛋白質 43.6g 脂質 35.8g 塩分 4.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,075KCal 蛋白質 41.1g 脂質 27.4g 塩分 5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,322KCal 蛋白質 44.3g 脂質 38.1g 塩分 5.9g
	09日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
昼	ご飯(150g) レタススープ 鶏すき 茄子煮びたし オクラ和え物 ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶(50g)	ご飯(150g) きゅうりの韓国風スープ 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(梅おろし) ほうれん草のバター炒め しば漬けサラダ パイン缶(ﾁﾋﾞｯﾄ)40g	ご飯(150g) パパイヤのスープ エビチリ 南瓜のそぼろあん 春雨サラダ みかん缶(40g)	ご飯(150g) うどん 八幡巻き なすの味噌炒め オレンジ1/6 オクラの梅なめ茸和	ご飯(150g) 味噌汁(レタス・ポーク) 肉豆腐 タマナーイリチー おろし洋ナシ 白菜のごまマヨ和え	ご飯(150g) けんちん汁 スパニッシュオムレツ ピーマンタシヤー エビとトマトのサラダ 福福杏仁 ドーナツ	ご飯(150g) しかむどぅち軟 ソーキの煮付け クーブイリチー みかん缶(40g) いんげんの白和え	ご飯(150g) クリームシチュー 昔のコロッケ ほうれん草ときのこ炒め コールスローサラダ
夕	ご飯(150g) 沖縄風味噌汁 赤魚のおろし煮 クーブイリチー いちごゼリー セロリサラダ	ご飯(150g) もずくスープ 豚肉の生姜焼き 卵豆腐 オクラの梅なめ茸和 キーウィ(1/2)	ご飯(150g) あさりと冬瓜の生姜風味汁 豚肉のクリーム煮 キャベツと豆苗炒め ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶(50g) にんじんのナムル	ご飯(150g) しかむどぅち 白身魚のおろしかけ 千切りイリチー ピーチゼリー いんげんの白和え	ご飯(150g) トマトと卵の中華スープ 鮭フライタルタルソース ブロッコリー炒め(コーン) 菜の花酢味噌和え ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ缶	ご飯(150g) なめこと大根おろしの味噌汁 魚の天ぷら ｺﾞｰﾔｰﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ アロエヨーグルト 春雨サラダ	ご飯(150g) 鶏汁 チキンの塩麹焼き葱ソース 冬瓜の味噌うぶしー もずく酢 パイン(1/16ｶｯﾄ)	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・油揚げ) 白身魚のカレームニエル デークニイリチー 洋ナシ缶 ごぼうサラダ軟①
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,141KCal 蛋白質 44.5g 脂質 30.9g 塩分 6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,076KCal 蛋白質 42.0g 脂質 33.0g 塩分 4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,386KCal 蛋白質 78.5g 脂質 27.5g 塩分 8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,124KCal 蛋白質 47.3g 脂質 22.9g 塩分 6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,247KCal 蛋白質 47.5g 脂質 45.0g 塩分 4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,242KCal 蛋白質 51.4g 脂質 35.6g 塩分 5.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,200KCal 蛋白質 41.3g 脂質 38.0g 塩分 5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 996KCal 蛋白質 32.1g 脂質 21.6g 塩分 5.7g

月間献立表

2023年07月　配食

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
昼	ご飯(150g) パパイヤのスープ エビと野菜の中華炒め ナスの揚げだし 杏仁豆腐(40g) しそ和え	赤飯 カレースープ 煮込みハンバーグ(ﾃﾞﾐｸﾞﾗｿｰｽ) アスパラソテー マカロニサラダ ぶどう(5粒)	ご飯(150g) 味噌汁(レタス・卵) 豚肉の塩だれ炒め ごぼうの甘辛煮 ンスナバーの胡麻和え おろしリンゴ	ご飯(150g) 今魚汁 筑前煮 ふわふわ豆腐(かぼちゃ) パイン缶(ﾁﾋﾞｯﾄ)40g きゅうりの酢物	ご飯(150g) ゆし豆腐 魚の天ぷら ヌンクーグァー リンゴサラダ いちごぜりー	ご飯(150g) ちむしんじ 松風焼 スンシーイリチー ゆずなます ヨーグルト(ジャム)	ご飯(150g) ソーメン汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みかん缶(40g) しそ和え	ご飯(150g) 中華ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ 島豆腐の炒めもの りんがく軟 大根サラダ ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ缶
夕	ご飯(150g) ちむしんじ 沖縄ちゃんぽん 焼売2個 とろろ和え ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ缶	ご飯(150g) 中華コーンスープ 八宝菜 もずく豆腐 ｼｰｸｧｰｻｰｾﾞﾘｰ みかんサラダ	ご飯(150g) いなむどぅち 赤魚のおろし煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ炒め しば漬けサラダ ぶどうゼリー	クワジューシー 沖縄そば 鶏すき 冬瓜の煮つけ おくらととろのなめたけ和え オレンジ1/6	ご飯(150g) すまし汁(山東菜、絹ごし豆腐) 親子煮 茄子の南蛮 ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ缶 白菜とチキンのごまサラダ	ご飯(150g) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) ひじきと野菜の豆腐 ｺﾞｰﾔｰﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶(50g) 春雨サラダ	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) 豚肉のおろし炒め ピーマンタシヤー ウムニー パイン缶	ご飯(150g) 沖縄そば 八幡巻き 白菜のタシヤー きゅうりの酢物 オレンジ
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,062KCal 蛋白質 60.4g 脂質 15.5g 塩分 7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,279KCal 蛋白質 46.4g 脂質 37.3g 塩分 5.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,131KCal 蛋白質 44.2g 脂質 30.4g 塩分 5.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,212KCal 蛋白質 43.5g 脂質 37.3g 塩分 4.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,151KCal 蛋白質 46.0g 脂質 33.0g 塩分 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,093KCal 蛋白質 48.2g 脂質 27.4g 塩分 5.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,121KCal 蛋白質 45.5g 脂質 19.5g 塩分 5.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,182KCal 蛋白質 42.8g 脂質 34.3g 塩分 5.3g
	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	01日(火)
昼	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱・南瓜・貝割れ) 鶏肉のさっぱり煮 春雨サラダ キーウィ(1/2) ほうれん草ときのこ炒め	ご飯(150g) 冬瓜のすり流し汁 魚のよもぎ入り天ぷら 千切りイリチー なます おろし洋ナシ	ご飯(150g) 鶏汁 牛肉コロッケ パパイヤイリチー ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶(50g) 白菜のごまマヨ和え	ご飯(150g) 沖縄そば 煮込みハンバーグ(ﾃﾞﾐｸﾞﾗｿｰｽ) ほうれん草ときのこ炒め ドゥルワカシー 冷凍ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ(40g)	ご飯(150g) ゆし豆腐 サバのみそ煮 タマナーイリチー とろろ和え 茶碗蒸し	ご飯(150g) とろろ汁 西京焼き(赤魚) 筑前煮 ホワイトアスパラのサラダ おろしリンゴ	ご飯(150g) 味噌汁(白菜・貝割れ) マーボー茄子 焼売2個 菜の花の黒胡麻和え いちごぜりー	
夕	ご飯(150g) 味噌汁(へちま・豆腐) 赤魚のおろし煮 筑前煮 ぶどう(5粒) 和え物(菜の花)	ご飯(150g) コンソメスープ(玉葱・小松菜 チキンの照焼き(皮なし) マカロニソテー みかんサラダ グレープゼリー	ご飯(150g) ちむしんじ 鮭の照焼き ゆずなます みかんゼリー 南瓜のいとこ煮	ご飯(150g) 冬瓜のスープ 魚の磯辺揚げ クーブイリチー(軟) みかん缶(40g) いんげんのゴマ和え	ご飯(150g) すまし汁(わかめ・麩・三つ葉) 鶏肉と里芋の煮物 梅きんぴら 春雨サラダ パイン缶(ﾁﾋﾞｯﾄ)40g	ご飯(150g) 沖縄風味噌汁 鶏肉の煮つけ 豆腐チャンプルー もずく酢 グレープゼリー	ご飯(150g) しかむどぅち 豚肉のスタミナ炒め マッシュポテト オクラのおかか和え 黄桃缶(1/2ｶｯﾄ)	
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,074KCal 蛋白質 46.0g 脂質 23.1g 塩分 6.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,127KCal 蛋白質 43.4g 脂質 26.0g 塩分 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,165KCal 蛋白質 41.0g 脂質 21.0g 塩分 4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,067KCal 蛋白質 47.9g 脂質 23.4g 塩分 6.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,167KCal 蛋白質 44.4g 脂質 30.0g 塩分 5.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,162KCal 蛋白質 44.5g 脂質 30.3g 塩分 5.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,117KCal 蛋白質 46.2g 脂質 30.0g 塩分 4.2g	0 0.0 0.0 0.0