月間献立表

2023年11月　常食

	01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	05日(日)	06日(月)	07日(火)	08日(水)
朝	あんぱん 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	紅芋パン ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(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	ご飯(150g) 味噌汁(大根) ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙの黒酢あんかけ たいみそ 牛乳	チョコパン クラムチャウダー 焼きポーク いんげん炒め 牛乳
昼	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	ご飯(150g) 島パパイヤの生姜スープ 千草焼き 冬瓜の味噌うぶしー ゆずなます アセロラゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜) 魚のチーズ揚げ 豆腐チャンプルー ヨーグルト(ジャム) シフォンケーキ
夕	ご飯(150g) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(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	ご飯(150g) むじじる風 鶏の天ぷら ンスナバー炒め 人参サラダ	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) 牛どん もずく豆腐 ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶(50g)
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1,629KCal 蛋白質　69.8g 脂質　44.8g 塩分　6.4g	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　1,686KCal 蛋白質　52.6g 脂質　43.3g 塩分　7.7g	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1,611KCal 蛋白質　57.4g 脂質　43.6g 塩分　6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1,723KCal 蛋白質　67.4g 脂質　66.0g 塩分　6.5g
	09日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(じゃが芋・人参・ねぎ) 冬瓜うぶしー ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・ﾎﾟｰｸ) 五目煮 のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・ほうれん草 クーブイリチー(チ) たいみそ 牛乳	あんぱん わかめスープ チキンナゲット カリフラワー炒め 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) ウンスナバーいりちー のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(里芋) 野菜のｶﾞｰﾘｯｸ炒め のり佃煮 牛乳	クリームパン(60g) マッシュルームスープ ゆでウィンナー タマナーイリチー 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(ほうれん草・えのき) じゃがいものそぼろ煮 減塩のり佃煮 牛乳
昼	ご飯(150g) かに玉汁 赤魚の煮付け マーミナイリチー とろろ和え さつまいも饅頭	ご飯(150g) ゆし豆腐 南瓜コロッケ ブロッコリー炒め(コーン) オクラの梅なめ茸和 アップルケーキ	ご飯(150g) 吸物(花麩) 牛すき煮 ふわふわ豆腐(枝豆) 菜の花のナムル ゆずムース	ご飯(150g) 吸い物(ｴﾋﾞﾎﾞｰﾙ・えのき) サバのみそ煮 人参しりしり ぶどう(5粒) オリゴワン	ご飯(150g) ほうれん草のスープ タンドリーチキン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ炒め(赤ﾋﾟｰﾏﾝ・ハム) キャロットゼリー ドームケーキ	ご飯(150g) もずくスープ 豚丼風 菜の花の煮びたし エビとトマトのサラダ どらやき	ご飯(150g) とろろ芋汁 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ポテトベーコン炒め ﾊﾞﾅﾅﾖｰｸﾞﾙﾄ(ペースト) 甘がし	ご飯(150g) けんちん汁 西京焼き ｿｰﾒﾝﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ 菜の花酢味噌和え プリン
夕	ご飯(150g) アーサ汁 味噌ラフテー ウムニー ほうれん草のお浸し	ご飯(150g) 味噌汁(南瓜・貝割れ) サバの生姜煮 ｺﾞｰﾔｰﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ きゅうりの酢物	ご飯(150g) もずくと冬瓜のスープ 煮付け なめたけ和え みかんゼリー	ご飯(150g) ウンスナバーの味噌汁 チキンのクリーム煮 りんがく みかん缶(40g)	ご飯(150g) 沖縄そば 魚の甘酢あんかけ 麩チャンプルー(ｷｬﾍﾞﾂ) オクラの梅なめ茸和	フーチバージューシー むじじる風 千草焼き 千切りイリチー 抹茶ゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(ﾊﾝﾍﾟﾝ・白菜) 魚のクリーム煮 豆腐チャンプルー 和え物(おくらゆかり)	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) ポークチャップ なすの洋風炒め パイン(1/16ｶｯﾄ)
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1,645KCal 蛋白質　57.2g 脂質　38.4g 塩分　6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1,687KCal 蛋白質　70.0g 脂質　36.0g 塩分　8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1,693KCal 蛋白質　49.2g 脂質　52.1g 塩分　7.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1,724KCal 蛋白質　65.5g 脂質　44.0g 塩分　7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1,567KCal 蛋白質　69.9g 脂質　31.2g 塩分　8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1,688KCal 蛋白質　64.9g 脂質　38.1g 塩分　7.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1,609KCal 蛋白質　65.9g 脂質　47.9g 塩分　9.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1,609KCal 蛋白質　67.5g 脂質　34.0g 塩分　7.6g

月間献立表

2023年11月　常食

	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(なす) ブロッコリーの卵とじ たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(卵・山東菜) キャベツと豆苗炒め たいみそ 牛乳	チョコパン ポテトスープ 焼きポーク いんげん炒め 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(なす) ポテトのベーコン炒め ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(なす) デークニーイリチー(軟①) たいみそ 牛乳	紅芋パン カリフラワーのスープ ゆでウィンナー 菜の花炒め 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・ほうれん草 冬瓜うぶしー のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜・ねぎ) 麩イリチー たいみそ 牛乳
昼	ご飯(150g) すまし汁(えのき、絹ごし豆腐) うちなーオムレツ クーブイリチー にがなの白和え 水ようかん	ご飯(150g) アーサ汁 ひじきと野菜の豆腐 筑前煮 ぶどう(5粒) ドーナツ	ご飯(150g) 中華ワンタンスープ 回鍋肉 焼売 菜の花のナムル ミルミルS	ご飯(150g) クーリジン 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 おろしリンゴ 丸ぼうろ	ご飯(150g) 豚汁 チキンのピカタ スンシーイリチー うむにー いちごクレープ	ご飯(150g) 味噌汁(ハンペン・白菜) 魚のタルタルソース 五目きんぴら いちごぜりー くろ棒	ご飯(150g) さつま汁 赤魚の煮付け 筑前煮 白桃缶 ソフール	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) 肉じゃが ハンバーグ30g 人参サラダ シフォンケーキ
夕	ご飯(150g) 味噌汁(チンゲン菜・絹ごし) チキンの香草焼き マカロニソテー ピーナツ和え(キャベツ・胡瓜・さ	ご飯(150g) 味噌汁(白菜・しめじ) 鮭の塩こうじ焼き りんがく小 もずく酢(とろろ芋)	ご飯(150g) なめこと大根おろしの味噌汁 魚のごまだれ(焼き) ナスの生姜煮びたし ピーチゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) チキンの西京焼き チンクァータシヤー なめたけ和え	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・麩) サバのみそ煮 ソーメンチャンプルー みかんサラダ	ご飯(150g) 味噌汁(なす) ソーキの煮付け うんちぇー炒め パイン缶(チビット)40g	ご飯(150g) かき卵汁 鶏肉のさっぱり煮 きのこのオイスター炒め ブロッコリーのサラダ	ご飯(150g) アーサ汁 鮭の照焼き 冬瓜あんかけ きゅうりの和え物
一日合計	エネルギー 1,612KCal 蛋白質 61.1g 脂質 41.6g 塩分 7.5g	エネルギー 1,503KCal 蛋白質 55.3g 脂質 28.7g 塩分 7.8g	エネルギー 1,552KCal 蛋白質 62.8g 脂質 41.2g 塩分 6.7g	エネルギー 1,574KCal 蛋白質 60.3g 脂質 35.1g 塩分 8.3g	エネルギー 1,709KCal 蛋白質 63.1g 脂質 46.8g 塩分 8.4g	エネルギー 1,576KCal 蛋白質 62.6g 脂質 42.1g 塩分 7.7g	エネルギー 1,552KCal 蛋白質 67.1g 脂質 31.0g 塩分 8.7g	エネルギー 1,597KCal 蛋白質 62.0g 脂質 39.3g 塩分 7.8g
	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	01日(金)	02日(土)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(じゃが芋) いり豆腐 のり佃煮 牛乳	クリームパン(60g) 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・ポーク) ポテトとブロッコリーソテー(揚げ) のり佃煮 牛乳		
昼	ご飯(150g) いなむどぅち 西京焼き ソーメンチャンプルー 南瓜サラダ アセロラゼリー	ご飯(150g) 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) 牛肉コロッケ ブロッコリー炒め 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		
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(キャベツ) 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		
一日合計	エネルギー 1,710KCal 蛋白質 67.2g 脂質 45.2g 塩分 8.4g	エネルギー 1,640KCal 蛋白質 63.7g 脂質 50.6g 塩分 7.4g	エネルギー 1,757KCal 蛋白質 56.0g 脂質 52.7g 塩分 6.9g	エネルギー 1,565KCal 蛋白質 66.8g 脂質 32.8g 塩分 7.9g	エネルギー 1,719KCal 蛋白質 73.4g 脂質 52.2g 塩分 8.3g	エネルギー 1,661KCal 蛋白質 63.4g 脂質 48.9g 塩分 6.9g	0 0.0 0.0 0.0	0 0.0 0.0 0.0

月間献立表

2023年11月　配食

	01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	05日(日)	06日(月)	07日(火)	08日(水)
昼	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	ご飯(150g) 島パパイヤの生姜スープ 千草焼き 冬瓜の味噌うぶしー マスカットゼリー ゆずなます	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜) 魚のチーズ揚げ 豆腐チャンプルー ヨーグルト(ジャム) 和え物(ほうれん草)
夕	ご飯(150g) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(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・麸・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)	ご飯(150g) むじじる風 鶏の天ぷら ンスナバー炒め 人参サラダ 冷凍ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ(40g)	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) 牛どん なすのベーコン炒め ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶(50g) もずく豆腐
一日合計	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 1,206KCal 蛋白質 35.5g 脂質 32.2g 塩分 6.1g	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,162KCal 蛋白質 40.6g 脂質 37.0g 塩分 4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,282KCal 蛋白質 49.0g 脂質 47.9g 塩分 5.5g
	09日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
昼	ご飯(150g) かに玉汁 赤魚の煮付け マーミナイリチー とろろ和え パイン缶(ﾁﾋﾞｯﾄ)40g	ご飯(150g) ゆし豆腐 南瓜コロッケ ブロッコリー炒め(コーン) マスカットゼリー オクラの梅なめ茸和	ご飯(150g) 吸物(花麸) 牛すき煮 ふわふわ豆腐(枝豆) 菜の花のナムル ピーチゼリー	ご飯(150g) 吸い物(ｴﾋﾞﾎﾞｰﾙ・えのき) サバのみそ煮 人参しりしり ぶどう(5粒) 焼きナス	ご飯(150g) ほうれん草のスープ タンドリーチキン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ炒め(赤ﾋﾟｰﾏﾝ・ﾊﾑ) キャロットゼリー 南瓜サラダ	ご飯(150g) もずくスープ 豚丼風 菜の花の煮びたし エビとトマトのサラダ ぶどう(5粒)	ご飯(150g) とろろ芋汁 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ポテトベーコン炒め ﾊﾞﾅﾅﾖｰｸﾞﾙﾄ(ペースト) にんじんのナムル	ご飯(150g) けんちん汁 西京焼き ｿｰﾒﾝﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ 菜の花酢味噌和え みかん缶(40g)
夕	ご飯(150g) アーサ汁 味噌ラフテー ウムニー ほうれん草のお浸し 抹茶ゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(南瓜・貝割れ) サバの生姜煮 ｺﾞｰﾔｰﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ きゅうりの酢物 モモ缶	ご飯(150g) もずくと冬瓜のスープ 煮付け なめたけ和え みかんゼリー マッシュポテト	ご飯(150g) ウンスナバーの味噌汁 チキンのクリーム煮 りんがく 和え物(白菜・おかか) みかん缶(40g)	ご飯(150g) 沖縄そば 魚の甘酢あんかけ 麸チャンプルー(ｷｬﾍﾞﾂ) オクラの梅なめ茸和 キーウィ(1/2)	フーチバージューシー むじじる風 千草焼き 千切りイリチー 抹茶ゼリー ほうれん草のゴマ和え	ご飯(150g) 味噌汁(ﾊﾝﾍﾟﾝ・白菜) 魚のクリーム煮 豆腐チャンプルー 和え物(おくらゆかり) いちごぜりー	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) ポークチャップ なすの洋風炒め パイン(1/16ｶｯﾄ) 胡瓜の和え物
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,187KCal 蛋白質 40.6g 脂質 33.1g 塩分 4.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,160KCal 蛋白質 40.7g 脂質 28.2g 塩分 5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,253KCal 蛋白質 32.5g 脂質 43.4g 塩分 4.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,261KCal 蛋白質 45.3g 脂質 31.9g 塩分 5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,162KCal 蛋白質 50.1g 脂質 28.2g 塩分 5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,160KCal 蛋白質 48.5g 脂質 29.8g 塩分 6.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,149KCal 蛋白質 44.4g 脂質 27.0g 塩分 8.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,127KCal 蛋白質 49.5g 脂質 30.5g 塩分 5.5g

月間献立表

2023年11月　配食

	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
昼	ご飯(150g) すまし汁(えのき、絹ごし豆腐) うちなーオムレツ クーブイリチー にがなの白和え おろしリンゴ	ご飯(150g) アーサ汁 ひじきと野菜の豆腐 筑前煮 なます ぶどう(5粒)	ご飯(150g) 中華ワンタンスープ 回鍋肉 焼売 菜の花のナムル グレープゼリー	ご飯(150g) クーリジン 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 おろしリンゴ きゅうりの和え物	ご飯(150g) 豚汁 チキンのピカタ スンシーイリチー うむにー ぶどうゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(ハンペン・白菜) 魚のタルタルソース 五目きんぴら いちごぜりー 里芋のみそ煮 くろ棒	ご飯(150g) さつま汁 赤魚の煮付け 筑前煮 梅和え 白桃缶	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) 肉じゃが ハンバーグ30g 人参サラダ ピーチゼリー
夕	ご飯(150g) 味噌汁(チンゲン菜・絹ごし) チキンの香草焼き マカロニソテー ピーナツ和え(キャベツ・胡瓜・さ みかんゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(白菜・しめじ) 鮭の塩こうじ焼き りんがく小 もずく酢(とろろ芋) パイン缶(ﾁﾋﾞｯﾄ)40g	ご飯(150g) なめこと大根おろしの味噌汁 魚のごまだれ(焼き) ナスの生姜煮びたし ピーチゼリー 梅和え	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) チキンの西京焼き チンクァータシヤー なめたけ和え パインゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・麸) サバのみそ煮 ソーメンチャンプルー みかんサラダ ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ缶	ご飯(150g) 味噌汁(なす) ソーキの煮付け うんちぇー炒め トマトサラダ パイン缶(ﾁﾋﾞｯﾄ)40g	ご飯(150g) かき卵汁 鶏肉のさっぱり煮 きのこのｵｲｽﾀｰ炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ オレンジ1/6	ご飯(150g) アーサ汁 鮭の照焼き 冬瓜あんかけ きゅうりの和え物 抹茶ゼリー
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,178KCal 蛋白質 42.8g 脂質 36.5g 塩分 4.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,027KCal 蛋白質 36.5g 脂質 17.1g 塩分 5.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,055KCal 蛋白質 42.5g 脂質 16.9g 塩分 4.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,092KCal 蛋白質 47.3g 脂質 27.8g 塩分 6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,291KCal 蛋白質 46.7g 脂質 38.6g 塩分 5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,235KCal 蛋白質 44.7g 脂質 26.0g 塩分 6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,089KCal 蛋白質 48.4g 脂質 25.1g 塩分 6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,150KCal 蛋白質 43.4g 脂質 27.9g 塩分 5.6g
	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	01日(金)	02日(土)
昼	ご飯(150g) いなむどぅち 西京焼き ソーメンチャンプルー 南瓜サラダ ぶどう(5粒)	ご飯(150g) 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) 牛肉コロッケ ブロッコリー炒め 大根サラダ バナナヨーグルト(ペースト)	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		
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 麸チャンプルー(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		
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 1,227KCal 蛋白質 40.6g 脂質 35.7g 塩分 4.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,291KCal 蛋白質 41.4g 脂質 40.7g 塩分 5.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,125KCal 蛋白質 51.5g 脂質 23.6g 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	0 0.0 0.0 0.0	0 0.0 0.0 0.0