

月間献立表

2026年01月 常食

01日(木)		02日(金)		03日(土)		04日(日)		05日(月)		06日(火)		07日(水)		08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・ポーク) 五目煮 のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・ほうれん草 ひじきの炒め煮 たいみそ 牛乳	ご飯(150g) わかめスープ オムレツ カリフラワー炒め 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) ウンスナバーイリチー のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(里芋) 千切りイリチー のり佃煮 牛乳	クリームパン(60g) マッシュルームスープ ゆでワインナー 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	ちらし寿司 中身汁 煮付け(行事) 刺身盛 りんがく小 梅和え ロールケーキ	ご飯(150g) ゆし豆腐 西京焼き ブロッコリー炒め(コーン) みかんサラダ 水ようかん	赤飯 吸物(花麩) 牛すき煮 ふわふわ豆腐(枝豆) 菜の花のナムル バウムクーヘン	ご飯(150g) 吸い物(エビポール・えのき) サバのみそ煮 人参しりしり パイン缶(チビット)40g 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 ブロッコリー炒め(赤ピーマン・ハム) キャロットゼリー 丸ぼうろ	ご飯(150g) 鶏汁 豆腐の肉みそあん 茄子の南蛮 ほうれん草のゴマ和え プリン	ご飯(150g) とろろ芋汁 豆腐ハンバーグ 焼きビーフン バナナヨーグルト(ペースト) アップルケーキ	ご飯(150g) けんちん汁 サバの梅煮 ソーメンチャンプルー 菜の花酢味噌和え ドーナツ							
夕	ご飯(150g) 沖縄風豚汁 赤魚の煮付け パパイヤイリチー とろろ和え	うっちゃんご飯(150g) もずくと卵のスープ 薬膳カレー(冬) オクラの梅なめ茸和 デザートムース(ピーチ)	ご飯(150g) 味噌汁(南瓜・貝割れ) チキンの西京焼き 豆腐チャンプルー きゅうりの酢物	ご飯(150g) 豚汁 ひじきと野菜の豆腐 デークニイリチー おろしリンゴ	ご飯(150g) 沖縄そば かれいの香草・パン粉焼き 麺チャンプルー(キャベツ) なめだけ和え	ご飯(150g) 味噌汁(なす・ねぎ・えのき) 豚丼風 菜の花の煮びたし もずくのサラダ	ご飯(150g) 味噌汁(ハッペン・白菜) 魚のクリーム煮 ひじきの炒め煮 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 ブロッコリー炒め(ハム) デザートムース(バナナ)							
一日合計	エネルギー 1,658KCal 蛋白質 70.3g 脂質 37.8g 塩分 9.6g	エネルギー 1,562KCal 蛋白質 59.5g 脂質 35.6g 塩分 8.8g	エネルギー 1,692KCal 蛋白質 66.4g 脂質 47.4g 塩分 7.4g	エネルギー 1,691KCal 蛋白質 55.2g 脂質 43.6g 塩分 8.0g	エネルギー 1,531KCal 蛋白質 71.3g 脂質 29.9g 塩分 8.1g	エネルギー 1,697KCal 蛋白質 57.2g 脂質 52.1g 塩分 8.0g	エネルギー 1,600KCal 蛋白質 65.9g 脂質 44.3g 塩分 9.9g	エネルギー 1,817KCal 蛋白質 62.1g 脂質 54.2g 塩分 8.6g							
	09日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)							
朝	ご飯(150g) 味噌汁(なす) ほうれん草炒め 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	クリームパン(60g) ポテトスープ 焼きポーク 人参きんぴら 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) デークニイリチー(軟①) たいみそ 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	紅芋パン カリフラワーのスープ ゆでワインナー 菜の花のバター炒め 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) 麺イリチー たいみそ 牛乳							
昼	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ・えのき) ひじきと野菜の豆腐 南瓜の煮物 にがなの白和え ソフール	ご飯(150g) さつま汁 揚げだし豆腐 筑前煮 カットマンゴー缶 シュークリーム	ご飯(150g) 中華ワンタンスープ 回鍋肉 焼売 菜の花のナムル 飲む野菜とピーチ	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 さつまいも饅頭	ご飯(150g) 味噌汁(ハッペン・白菜) 白身魚の香草焼き 人参しりしり 豆腐サラダ ぐろ棒	ご飯(150g) むじじる風 チキンのミヌダル スンシーイリチー ^モ もずくのサラダ シフォンケーキ	ご飯(150g) かき卵汁 南瓜コロッケ ブロッコリー炒め(コーン) おろしリンゴ 丸ぼうろ	ご飯(150g) 味噌汁(なす) 肉じゃが ハンバーグ30g ピーナツ和え(キャベツ・胡瓜・さ ドーナツ							
夕	ご飯(150g) 味噌汁(チンゲン菜・絹ごし) メンチカツ パパイヤイリチー ^モ ピーナツ和え(キャベツ・胡瓜・さ なます)	ご飯(150g) 味噌汁(白菜・しめじ) 鮭の塩こうじ焼き 冬瓜あんかけ なます	ご飯(150g) なめこと大根おろしの味噌汁 魚の花園焼き ナスの生姜煮びたし デザートムース(オレンジ)	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) チキンの西京焼き グンボーイリチー ^モ なめだけ和え	ご飯(150g) あさり汁 マーボー茄子 焼売2個 パイン缶(チビット)40g	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 ^モ みかんサラダ	ご飯(150g) コンソメスープ(玉葱・小松菜 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草ときのこ炒め アロエヨーグルト	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 1,534KCal 蛋白質 53.7g 脂質 31.6g 塩分 8.2g	エネルギー 1,534KCal 蛋白質 61.1g 脂質 31.0g 塩分 8.5g	エネルギー 1,610KCal 蛋白質 59.1g 脂質 52.4g 塩分 7.0g	エネルギー 1,514KCal 蛋白質 67.2g 脂質 22.0g 塩分 8.3g	エネルギー 1,522KCal 蛋白質 58.3g 脂質 29.1g 塩分 6.7g	エネルギー 1,728KCal 蛋白質 70.8g 脂質 64.2g 塩分 8.3g	エネルギー 1,488KCal 蛋白質 49.4g 脂質 34.1g 塩分 6.1g	エネルギー 1,643KCal 蛋白質 61.8g 脂質 44.5g 塩分 8.0g							

月間献立表

2026年01月 常食

	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24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 オムレツ 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) パパイヤしりしり たいみそ 牛乳	あんぱん コンソメスープ ミニハンバーグ 人参しりしり 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・ポーク) ポテトベーコン炒め 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) 五目煮 のり佃煮 牛乳
昼	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) チキンの香草焼き ソーメンチャンプルー 茄子の南蛮 アセロラゼリー	ご飯(150g) かに玉汁 マー婆豆腐 芋くずアンダーギー 菜の花のナムル からだ充実(キャロット)	赤飯 味噌汁(あおさ・絹ごし) メンチカツ ブロッコリー炒め 大根サラダエネ バウムクーヘン	ご飯(150g) 味噌汁(大根・もめん豆腐) 松風焼 梅きんぴら とろろ和え プリン	ご飯(150g) 冬瓜のすり流し汁 魚の炊き合わせ ヌンクーファー ^ー おろしリング ^ー アップルケーキ	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜・もめん豆腐) 豆腐ハンバーグみそだれ スンシーイリチー ^ー デザートムース(オレンジ) ドーナツ	ご飯(150g) 沖縄そば ローストチキン ブロッコリーのソテー ^ー おろしリング ^ー いちごクレープ	ご飯(150g) 味噌汁(なす) ラフター ^ー 冬瓜の生姜煮 ささみサラダ シーカーサーゼリー
夕	ご飯(150g) いなむどうち 西京焼き(赤魚) パパイヤウブジー ^ー 大根のしそ和え	ご飯(150g) ウンスナバーの味噌汁 豚肉のスタミナ炒め クーブイリチー(軟) 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 デザートムース(ピーチ)	ご飯(150g) 味噌汁(なす) サバの生姜煮 麺チャンプルー(キャベツ) 春雨サラダ	ご飯(150g) ちむしんじ 豆腐の肉みそあん 菜の花のバター炒め ウンスナバー白和え	ご飯(150g) ゆし豆腐 白身魚のカレームニエル なすの味噌炒め ウムニー	ご飯(150g) ウンスナバーの味噌汁 サバの梅煮 クーブイリチー ^ー なめたけ和え(軟)	ご飯(150g) ソーメン汁 親子煮 和え物(菜の花) カットマンゴー缶
一日合計	エネルギー 1,547KCal 蛋白質 59.9g 脂質 37.1g 塩分 7.9g	エネルギー 1,806KCal 蛋白質 61.9g 脂質 71.7g 塩分 8.1g	エネルギー 1,714KCal 蛋白質 62.8g 脂質 49.1g 塩分 7.7g	エネルギー 1,584KCal 蛋白質 63.7g 脂質 29.8g 塩分 7.9g	エネルギー 1,582KCal 蛋白質 68.1g 脂質 46.7g 塩分 7.4g	エネルギー 1,583KCal 蛋白質 56.0g 脂質 35.9g 塩分 7.9g	エネルギー 1,733KCal 蛋白質 61.9g 脂質 51.1g 塩分 8.4g	エネルギー 1,626KCal 蛋白質 55.5g 脂質 43.2g 塩分 7.5g
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	01日(日)
朝	紅芋パン コーンスープ キャベツ炒め ゆでウィンナー ^ー 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) デークニイリチー ^ー ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(玉ねぎ・卵) ウンスナバーうぶしー ^ー ゆずみそ 牛乳	紅芋パン クリームミネストローネ 焼きポーク 人参しりしり 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・えのき) ミートボ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 ^ー たいみそ 牛乳	
昼	ご飯(150g) レタススープ 鶏すき ブロッコリー炒め(コーン) オクラ和え物 まめびよ	ご飯(150g) きゅうりの韓国風スープ 豆腐ハンバーグ(梅おろし) ほうれん草のバター炒め しば漬けサラダ 乳菓饅頭	ご飯(150g) 中華コーンスープ マー婆豆腐 ふわふわ豆腐(かぼちゃ) 春雨サラダ 水ようかん	ご飯(150g) あさりと冬瓜の生姜風味汁 八幡巻き なすの味噌炒め オクラの梅なめ茸和 カップケーキ	ご飯(150g) 鶏汁 肉豆腐 タマナーイリチー ^ー 白菜のごまマヨ和え ソフル	ご飯(150g) ほうれん草のスープ スパニッシュオムレツ マカロニソテー ^ー 大根サラダ Caワッフル	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) サバのみそ煮 人参しりしり みかん缶(40g) 乳菓饅頭	
夕	ご飯(150g) 沖縄風味噌汁 赤魚のおろし煮 ひじきの炒め煮 デザートムース(オレンジ)	ご飯(150g) むじじる風 豚肉の生姜焼き 卵豆腐 オクラの梅なめ茸和	ご飯(150g) 沖縄そば 魚のフライ甘酢あんかけ キャベツと豆苗炒め にんじんのナムル	ご飯(150g) しかむどうち 白身魚のおろしかけ 千切りイリチー ^ー みかん缶(40g)	ご飯(150g) アーサ汁 鶏すき 冬瓜の煮つけ おくらとろのなめたけ和え	ご飯(150g) 味噌汁(白菜・しめじ) 鮭のマリネ 豆腐チャンプルー ^ー アロエヨーグルト	ご飯(150g) けんちん汁 チキンの塩麹焼き葱ソース 冬瓜の味噌うぶしー ^ー もずく酢	
一日合計	エネルギー 1,593KCal 蛋白質 66.5g 脂質 50.9g 塩分 8.3g	エネルギー 1,641KCal 蛋白質 62.2g 脂質 43.4g 塩分 7.8g	エネルギー 1,618KCal 蛋白質 54.8g 脂質 38.0g 塩分 9.5g	エネルギー 1,623KCal 蛋白質 67.5g 脂質 48.2g 塩分 9.1g	エネルギー 1,631KCal 蛋白質 61.1g 脂質 43.9g 塩分 6.8g	エネルギー 1,627KCal 蛋白質 65.8g 脂質 40.2g 塩分 7.1g	エネルギー 1,593KCal 蛋白質 57.5g 脂質 37.1g 塩分 7.9g	0 0.0 0.0 0.0

月間献立表

2026年01月 配食

01日(木)		02日(金)		03日(土)		04日(日)		05日(月)		06日(火)		07日(水)		08日(木)	
朝	ちらし寿司 中身汁 煮付け(行事) りんがく小 梅和え ロールケーキ	ご飯(150g) ゆし豆腐 西京焼き ブロッコリー炒め(コーン) マスカットゼリー みかんサラダ	赤飯 吸物(花麩) 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(エビポール・えのき) サバのみそ煮 人参しりしり パイン缶(チビット)40g 焼きナス	ご飯(150g) ほうれん草のスープ タンドリーチキン ブロッコリー炒め(赤ピーマン・ハム) キャロットゼリー 南瓜サラダ	ご飯(150g) 鶏汁 豆腐の肉みそあん 茄子の南蛮 ほうれん草のゴマ和え 抹茶ゼリー	ご飯(150g) とろろ芋汁 豆腐ハンバーグ 焼きビーフン バナナヨーグルト(ペースト) 抹茶ゼリー	ご飯(150g) けんちん汁 サバの梅煮 ソーメンチャンプルー 菜の花酢味噌和え みかん缶(40g)							
夕	ご飯(150g) 沖縄風豚汁 赤魚の煮付け パパイヤイリチー とろろ和え パイン缶(チビット)40g	うっちゃんご飯(150g) もずくと卵のスープ 薬膳カレー(冬) マッシュポテト オクラの梅なめ茸和 デザートムース(ピーチ)	ご飯(150g) 味噌汁(南瓜・貝割れ) チキンの西京焼き 豆腐チャンプルー きゅうりの酢物 モモ缶	ご飯(150g) 豚汁 ひじきと野菜の豆腐 デークニイリチー ¹ もずく酢 おろしリンゴ	ご飯(150g) 沖縄そば かれいの香草パン粉焼き 麩チャンプルー(キャベツ) なめたけ和え 洋ナシ缶	ご飯(150g) 味噌汁(なす・ねぎ・えのき) 豚丼風 菜の花の煮びたし もずくのサラダ みかん缶(40g)	ご飯(150g) 味噌汁(ハンドン・白菜) 魚のクリーム煮 ひじきの炒め煮 和え物(おくらゆかり) いちごゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) ポークチャップ ブロッコリー炒め(ハム) デザートムース(バナナ) 胡瓜の和え物							
一日合計	エネルギー 1,218KCal 蛋白質 38.7g 脂質 35.5g 塩分 4.9g	エネルギー 1,177KCal 蛋白質 43.8g 脂質 34.6g 塩分 6.8g	エネルギー 1,222KCal 蛋白質 49.7g 脂質 35.8g 塩分 4.7g	エネルギー 1,119KCal 蛋白質 35.6g 脂質 30.6g 塩分 5.9g	エネルギー 1,172KCal 蛋白質 53.6g 脂質 28.9g 塩分 5.4g	エネルギー 1,250KCal 蛋白質 40.8g 脂質 43.8g 塩分 5.6g	エネルギー 1,130KCal 蛋白質 44.0g 脂質 22.1g 塩分 8.5g	エネルギー 1,319KCal 蛋白質 44.6g 脂質 47.0g 塩分 6.3g							
09日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
朝	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ・えのき) ひじきと野菜の豆腐 南瓜の煮物 にがなの白和え おろしリンゴ	ご飯(150g) さつま汁 揚げだし豆腐 筑前煮 もずく酢(とろろ芋) カットマンゴー缶	ご飯(150g) 中華ワンタンスープ 回鍋肉 焼壳 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) 味噌汁(ハンドン・白菜) 白身魚の香草焼き 人参しりしり 豆腐サラダ いちごゼリー くろ棒	ご飯(150g) むじじる風 チキンのミヌドール カボチャの煮物 もずくのサラダ ぶどうゼリー	ご飯(150g) かき卵汁 南瓜コロッケ プロッコリー炒め(コーン) 梅和え おろしリンゴ	ご飯(150g) 味噌汁(なす) 肉じゃが ハンバーグ30g ピーナツ和え(キャベツ・胡瓜・さ みかんゼリー							
夕	ご飯(150g) 味噌汁(チンゲン菜・絹ごし) メンチカツ パパイヤイリチー 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 冬瓜あんかけ なます パイン缶(チビット)40g	ご飯(150g) なめこと大根おろしの味噌汁 魚の花園焼き ナスの生姜煮びたし デザートムース(オレンジ) 梅和え	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) チキンの西京焼き グンボーイリチー ¹ なめたけ和え オレンジゼリー	ご飯(150g) あさり汁 マー婆ー茄子 焼壳2個 トマトサラダ パイン缶(チビット)40g	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 カットマンゴー缶	ご飯(150g) コンソメスープ(玉葱・小松菜) 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草ときのこ炒め オクラ和え物 アロエヨーグルト	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	エネルギー 1,076KCal 蛋白質 33.3g 脂質 24.0g 塩分 5.8g	エネルギー 1,066KCal 蛋白質 44.8g 脂質 22.3g 塩分 6.1g	エネルギー 1,157KCal 蛋白質 40.8g 脂質 31.8g 塩分 4.8g	エネルギー 1,033KCal 蛋白質 52.2g 脂質 16.7g 塩分 6.2g	エネルギー 1,097KCal 蛋白質 44.7g 脂質 21.0g 塩分 4.5g	エネルギー 1,052KCal 蛋白質 42.0g 脂質 19.4g 塩分 4.3g	エネルギー 1,074KCal 蛋白質 36.9g 脂質 29.5g 塩分 4.5g	エネルギー 1,182KCal 蛋白質 43.4g 脂質 32.0g 塩分 5.7g							

月間献立表

2026年01月 配食

	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
昼	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) チキンの香草焼き ソーメンチャンプルー 茄子の南蛮 パイン缶(チピット)40g	ご飯(150g) かに玉汁 マーボー豆腐 芋くずアンダーギー 菜の花のナムル みかんゼリー	赤飯 味噌汁(あおさ・絹ごし) メンチカツ 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 とろろ和え みかん缶(40g)	ご飯(150g) 冬瓜のすり流し汁 魚の炊き合わせ ヌンクーフー おろしリンゴ オクラ和え物	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜・もめん豆腐) 豆腐ハンバーグみそだれ スンシーイリチー ⁺ デザートムース(オレンジ)	ご飯(150g) 沖縄そば ローストチキン ブロッコリーのソテー ⁺ マカロニサラダ おろしリンゴ	ご飯(150g) 味噌汁(なす) ラフター ⁺ 冬瓜の生姜煮 ささみサラダ 杏仁フルーツ(50g) シーカーサーゼリー
夕	ご飯(150g) いなむどうち 西京焼き(赤魚) パパイヤウブジー ⁺ 大根のしそ和え 甘夏みかん缶(40g)	ご飯(150g) ウンスナバーの味噌汁 豚肉のスタミナ炒め クーブイリチー(軟) 青リンゴのゼリー ⁺ 胡瓜の和え物	ご飯(160g) 白菜とアサリのスープ ローストチキン 筑前煮 コールスローサラダ デザートムース(ピーチ)	ご飯(150g) 味噌汁(なす) サバの生姜煮 麩チャンプルー(キャベツ) 春雨サラダ ピーチゼリー	ご飯(150g) ちむしんじ 豆腐の肉みそあん 菜の花のバター炒め ウンスナバー白和え みかんゼリー	ご飯(150g) ゆし豆腐 白身魚のカレームニエル なすの味噌炒め ウムニー ⁺ カットマンゴー缶	ご飯(150g) ウンスナバーの味噌汁 サバの梅煮 クーブイリチー ⁺ なめたけ和え(軟) パイン(1/16カット)	ご飯(150g) ソーメン汁 親子煮 ほうれん草のバター炒め カットマンゴー缶 和え物(菜の花)
一日合計	エネルギー 1,102KCal 蛋白質 40.3g 脂質 29.7g 塩分 5.4g	エネルギー 1,358KCal 蛋白質 39.3g 脂質 52.9g 塩分 4.8g	エネルギー 1,301KCal 蛋白質 49.3g 脂質 43.3g 塩分 5.9g	エネルギー 1,165KCal 蛋白質 48.4g 脂質 23.9g 塩分 5.6g	エネルギー 1,203KCal 蛋白質 51.2g 脂質 33.3g 塩分 5.4g	エネルギー 1,077KCal 蛋白質 40.4g 脂質 22.4g 塩分 5.5g	エネルギー 1,306KCal 蛋白質 48.5g 脂質 44.8g 塩分 6.7g	エネルギー 1,313KCal 蛋白質 46.9g 脂質 41.5g 塩分 5.5g
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	01日(日)
昼	ご飯(150g) レタススープ 鶏すき ブロッコリー炒め(コーン) オクラ和え物 おろしリンゴ	ご飯(150g) きゅうりの韓国風スープ 豆腐ハンバーグ(梅おろし) ほうれん草のバター炒め しづく漬けサラダ パイン缶(チピット)40g	ご飯(150g) 中華コーンスープ マーボー豆腐 ふわふわ豆腐(かぼちゃ) 春雨サラダ みかん缶(40g)	ご飯(150g) あさりと冬瓜の生姜風味汁 八幡巻き なすの味噌炒め オクラの梅なめ茸和 ピーチゼリー	ご飯(150g) 鶏汁 肉豆腐 タマネギイリチー ⁺ 白菜のごまマヨ和え カットマンゴー缶	ご飯(150g) ほうれん草のスープ スパニッシュオムレツ マカロニソテー ⁺ 大根サラダ 福島杏仁	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) サバのみそ煮 人参しりしり みかん缶(40g) いんげんの白和え	
夕	ご飯(150g) 沖縄風味噌汁 赤魚のおろし煮 ひじきの炒め煮 デザートムース(オレンジ) 春雨サラダ	ご飯(150g) むじじる風 豚肉の生姜焼き 卵豆腐 オクラの梅なめ茸和 白桃缶	ご飯(150g) 沖縄そば 魚のフライ甘酢あんかけ キャベツと豆苗炒め 杏仁フルーツ(50g) にんじんのナムル	ご飯(150g) しかむどうち 白身魚のおろしかけ 千切りイリチー ⁺ みかん缶(40g) いんげんの白和え	ご飯(150g) アーサ汁 鶏すき 冬瓜の煮つけ おくらとろのなめたけ和え オレンジ1/6	ご飯(150g) 味噌汁(白菜・しめじ) 鮭のマリネ 豆腐チャンプルー ⁺ アロエヨーグルト 春雨サラダ	ご飯(150g) けんちん汁 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)	
一日合計	エネルギー 1,184KCal 蛋白質 47.3g 脂質 33.2g 塩分 6.0g	エネルギー 1,143KCal 蛋白質 43.6g 脂質 34.5g 塩分 5.0g	エネルギー 1,155KCal 蛋白質 35.1g 脂質 29.4g 塩分 6.9g	エネルギー 1,113KCal 蛋白質 48.3g 脂質 22.6g 塩分 6.4g	エネルギー 1,128KCal 蛋白質 40.0g 脂質 36.6g 塩分 4.7g	エネルギー 1,173KCal 蛋白質 46.5g 脂質 30.8g 塩分 5.3g	エネルギー 1,084KCal 蛋白質 42.1g 脂質 30.1g 塩分 5.7g	0 0.0 0.0 0.0