

# 月間献立表

2026年03月 常食

	01日(日)	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)	08日(日)
朝	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) デークニーイリチー(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 ゆでウィンナー 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) 麩イリチー たいみそ 牛乳	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 タマネーイリチー 牛乳
昼	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 飲む野菜とピーチ	赤飯 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 さつまいも饅頭	ちらし寿司 吸物(花麩) 菊花焼売 冬瓜あんかけ 梅和え ピーチヨーグルト ロールケーキ	ご飯(150g) むじじる風 チキンのミヌダル スンシーイリチー もずくのサラダ ぶどうゼリー 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) 和え物(白菜・おなか) 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) ピーチゼリー ドーナツ	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(飛ット)40g 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 菜の花のナムル みかんゼリー からだ充実(キャロット)
夕	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 ブロッコリーサラダ 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 なめたけ和え オレンジゼリー	ご飯(150g) あさり汁 マーボー茄子 焼売2個 パイン缶(飛ット)40g トマトサラダ	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 ほうれん草ときこの炒め 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 リンゴゼリー	ご飯(150g) いなむどうち 西京焼き(赤魚) パパイアウブシー 大根のし和え 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 クービーイリチー(軟) 胡瓜の和え物 青リンゴのゼリー
一日合計	エネルギー 1,679KCal 蛋白質 61.6g 脂質 53.7g 塩分 7.3g	エネルギー 1,572KCal 蛋白質 71.2g 脂質 22.4g 塩分 8.7g	エネルギー 1,497KCal 蛋白質 58.6g 脂質 24.6g 塩分 7.5g	エネルギー 1,784KCal 蛋白質 71.0g 脂質 64.2g 塩分 8.3g	エネルギー 1,549KCal 蛋白質 53.6g 脂質 36.0g 塩分 7.1g	エネルギー 1,721KCal 蛋白質 61.8g 脂質 44.5g 塩分 8.0g	エネルギー 1,607KCal 蛋白質 60.3g 脂質 37.1g 塩分 7.9g	エネルギー 1,884KCal 蛋白質 61.9g 脂質 71.7g 塩分 8.1g
	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
朝	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) パパイアしりしり 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・ホーク) 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	紅芋パン 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) デークニーイリチー ゆずみそ 牛乳
昼	ご飯(150g) 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 バナナヨーグルト(ペースト) 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 みかん缶(40g) プリン	ご飯(150g) 冬瓜のすり流し汁 魚の炊き合わせ ヌンクレーター おろしリンゴ オクラ和え物 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 デザートムース(オレンジ) 大根の和え物 ドーナツ	ご飯(150g) 沖縄そば ロースチキン ブロッコリーのソテー マカロニサラダ おろしリンゴ いちごクレープ	ご飯(150g) 味噌汁(なす) ラフテー 冬瓜の生姜煮 ささみサラダ 杏仁フルーツ(50g) シークォーサーゼリー	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 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 パイン缶(飛ット)40g 乳菓饅頭
夕	ご飯(150g) 白菜とあさりのスープ ロースチキン 筑前煮 デザートムース(ピーチ) コールスローサラダ	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 クービーイリチー なめたけ和え(軟) パイン缶(飛ット)40g	ご飯(150g) ソーメン汁 親子煮 ほうれん草のバター炒め 和え物(菜の花) カットマンゴー缶	ご飯(150g) 沖縄風味味噌汁 赤魚のおろし煮 ひじきの炒め煮 茄子の南蛮 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 ブロッコリーサラダ ピーチヨーグルト
一日合計	エネルギー 1,766KCal 蛋白質 63.3g 脂質 50.6g 塩分 8.3g	エネルギー 1,649KCal 蛋白質 63.9g 脂質 29.8g 塩分 7.9g	エネルギー 1,670KCal 蛋白質 71.0g 脂質 48.6g 塩分 8.0g	エネルギー 1,648KCal 蛋白質 56.8g 脂質 39.4g 塩分 8.1g	エネルギー 1,862KCal 蛋白質 64.1g 脂質 57.6g 塩分 8.9g	エネルギー 1,690KCal 蛋白質 59.2g 脂質 43.6g 塩分 7.7g	エネルギー 1,669KCal 蛋白質 67.0g 脂質 53.0g 塩分 8.7g	エネルギー 1,747KCal 蛋白質 65.5g 脂質 46.2g 塩分 7.3g

# 月間献立表

2026年03月 常食

	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)	
朝	ご飯(150g) 味噌汁(玉ねぎ・卵) ウンスナバーうぶしー 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 たいみそ 牛乳	あんぱん コンソメスープ(玉葱・小松菜) オムレツ ブロッコリー炒め 牛乳	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) 人参しりしり のり佃煮 牛乳	
昼	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) 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 ほうれん草のお浸し ピーチゼリー カップケーキ	赤飯 鶏汁 肉豆腐 タマネーイリチー 白菜のごまマヨ和え カットマンゴー缶 ソフール	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 大根サラダ 福福杏仁 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) いんげんの白和え 乳菓饅頭	ご飯(150g) クリームシチュー ハンバーグ(デミグラス) ほうれん草ときのこ炒め コールスローサラダ マスカットゼリー ジョア	ご飯(150g) ちむしんじ 沖縄ちゃんぽん 焼売2個 白菜とチキンのごまサラダ カットマンゴー缶 パンケーキ	ご飯(150g) 中華コーンスープ 八宝菜 もずく豆腐 デザートムース(オレンジ) みかんサラダ CaMgふわふわカスタードワッフル	
夕	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 杏仁フルーツ(50g)	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 おくらととろのなめたけ和え みかんゼリー	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 パイン缶(缶ビット)40g	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ・えのき) 白身魚のカレームニエル 焼きビーフン おろしリンゴ 梅和え	ご飯(150g) パパイアのスープ 鶏肉のさっぱり煮 ナスの揚げだし 杏仁豆腐(40g) しそ和え	ご飯(150g) カレースープ 牛肉のトマト煮 アスパラソテー マカロニサラダ グレープゼリー	
一日合計	エネルギー 1,684KCal 蛋白質 55.1g 脂質 38.2g 塩分 9.5g	エネルギー 1,705KCal 蛋白質 71.9g 脂質 50.2g 塩分 9.0g	エネルギー 1,706KCal 蛋白質 63.3g 脂質 44.1g 塩分 7.3g	エネルギー 1,726KCal 蛋白質 67.9g 脂質 42.6g 塩分 7.4g	エネルギー 1,671KCal 蛋白質 60.7g 脂質 39.0g 塩分 8.4g	エネルギー 1,579KCal 蛋白質 62.2g 脂質 36.4g 塩分 9.5g	エネルギー 1,662KCal 蛋白質 57.8g 脂質 42.1g 塩分 8.2g	エネルギー 1,935KCal 蛋白質 67.3g 脂質 64.9g 塩分 8.1g	
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	01日(水)	
朝	クリームパン(60g) 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・ポーク) 菜の花のバター炒め ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) いり豆腐 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	紅芋パン 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	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜・ねぎ) ひじきの五目煮 たいみそ 牛乳		
昼	ご飯(150g) 味噌汁(レタス・卵) 豚肉の塩だれ炒め だし巻き卵 ンスナバーのツナ和え おろしリンゴ アセロラゼリー	ご飯(150g) あさり汁 鶏すき クーブイリチー とろろ和え みかんゼリー ミニたいやき	ご飯(150g) ゆし豆腐 南瓜コロッケ マンクォー セロリサラダ いちごゼリー プリン	ご飯(150g) ちむしんじ 松風焼 チンクォータシャー ゆずなます 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 なすの味噌炒め みかん缶(40g) しそ和え カフィンニ	ご飯(150g) 中華ワンタンスープ 島豆腐の炒めもの 焼売 大根サラダ カットマンゴー缶 乳菓饅頭	ご飯(150g) むじむじ風 肉豆腐 ほうれん草ときのこ炒め 春雨サラダ みかんゼリー いちごクレープ		
夕	ご飯(150g) いなむどうち 赤魚のおろしかけ ブロッコリー炒め しば漬けサラダ 杏仁フルーツ(50g)	ご飯(150g) 今魚汁 筑前煮 ふわふわ豆腐(かぼちゃ) パイン缶(缶ビット)40g きゅうりの酢物	ご飯(150g) すまし汁(山東菜・絹ごし豆腐) 親子煮 茄子の南蛮 カットマンゴー缶 オクラのなめたけ和え	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ) ひじきと野菜の豆腐 麩チャンプルー(キャベツ) フルーツカクテル缶(50g) 春雨サラダ	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) 豚肉の塩だれ炒め だし巻き卵 ウムニー パイン缶(缶ビット)40g	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) 豚肉の塩だれ炒め だし巻き卵 ウムニー パイン缶(缶ビット)40g	ご飯(150g) しかむどうち軟 八幡巻き 白菜のタシヤー きゅうりの酢物 青リンゴのゼリー	ご飯(150g) 沖縄そば 赤魚のおろしかけ 筑前煮 和え物(菜の花) パイン缶(缶ビット)40g	
一日合計	エネルギー 1,710KCal 蛋白質 64.0g 脂質 66.6g 塩分 8.2g	エネルギー 1,750KCal 蛋白質 65.8g 脂質 40.6g 塩分 7.2g	エネルギー 1,614KCal 蛋白質 51.6g 脂質 40.0g 塩分 6.0g	エネルギー 1,596KCal 蛋白質 58.1g 脂質 33.0g 塩分 7.3g	エネルギー 1,727KCal 蛋白質 63.9g 脂質 55.1g 塩分 7.6g	エネルギー 1,868KCal 蛋白質 62.9g 脂質 54.5g 塩分 8.0g	エネルギー 1,826KCal 蛋白質 69.4g 脂質 52.4g 塩分 8.1g	0 0.0 0.0 0.0	

# 月間献立表

2026年03月 配食

	01日(日)	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)	08日(日)
昼	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	赤飯 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	ちらし寿司 吸物(花麩) 菊花焼売 冬瓜あんかけ 梅和え ピーチヨーグルト	ご飯(150g) むじじる風 チキンのミヌダル 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 ブロッコリー炒め(コーン) 和え物(白菜・おかか) 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・き ピーチゼリー	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(飛びッ)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
夕	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) ブロッコリーサラダ	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) チキンの西京焼き ゲンボーイリチー なめたけ和え オレンジゼリー	ご飯(150g) あさり汁 マーボー茄子 焼売2個 トマトサラダ パイン缶(飛びッ)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 ほうれん草ときこの炒め 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 リンゴゼリー	ご飯(150g) いなむどうち 西京焼き(赤魚) パパイヤウブシー 大根のしそ和え 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
一日合計	エネルギー 1,164KCal 蛋白質 42.0g 脂質 33.1g 塩分 4.6g	エネルギー 1,052KCal 蛋白質 54.2g 脂質 16.9g 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 1,063KCal 蛋白質 36.7g 脂質 29.4g 塩分 4.4g	エネルギー 1,182KCal 蛋白質 43.4g 脂質 32.0g 塩分 5.7g	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
	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
昼	ご飯(150g) 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 ヌンクーグァー 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) 大根の和え物	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) ラフテー 冬瓜の生姜煮 ささみサラダ 杏仁フルーツ(50g) シークァーサーゼリー	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 しば漬けサラダ パイン缶(飛びッ)40g
夕	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 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) パイン缶(飛びッ)40g	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)	ご飯(150g) 沖縄風味味噌汁 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) 茄子の南蛮	ご飯(150g) むじじる風 豚肉の生姜焼き 卵豆腐 ブロッコリーサラダ ピーチヨーグルト
一日合計	エネルギー 1,282KCal 蛋白質 47.3g 脂質 43.1g 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 1,329KCal 蛋白質 48.6g 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	エネルギー 1,172KCal 蛋白質 46.6g 脂質 33.0g 塩分 6.1g	エネルギー 1,185KCal 蛋白質 46.5g 脂質 37.3g 塩分 4.5g

# 月間献立表

2026年03月 配食

	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
昼	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 ほうれん草のお浸し ピーチゼリー	赤飯 鶏汁 肉豆腐 タマナーイリチー 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 福福杏仁	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	ご飯(150g) クリームシチュー ハンバーグ(デミグラス) ほうれん草ときのこ炒め コールスローサラダ	ご飯(150g) ちむしんじ 沖縄ちゃんぽん 焼売2個 白菜とチキンのごまサラダ カットマンゴー缶	ご飯(150g) 中華コーンスープ 八宝菜 もずく豆腐 デザートムース(オレンジ) みかんサラダ
夕	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 おくらととろのなめたけ和え みかんゼリー	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 パイン缶(フピット)40g	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ・えのき) 白身魚のカレームニエル 焼きビーフン おろしリンゴ 梅和え	ご飯(150g) パパイヤのスープ 鶏肉のさっぱり煮 ナスの揚げだし 杏仁豆腐(40g) しそ和え	ご飯(150g) カレースープ 牛肉のトマト煮 アスパラソテー マカロニサラダ グレープゼリー
一日合計	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 1,112KCal 蛋白質 49.7g 脂質 22.7g 塩分 5.9g	エネルギー 1,168KCal 蛋白質 41.7g 脂質 36.8g 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 1,107KCal 蛋白質 42.2g 脂質 30.1g 塩分 5.7g	エネルギー 1,012KCal 蛋白質 34.0g 脂質 19.4g 塩分 6.6g	エネルギー 1,095KCal 蛋白質 39.6g 脂質 29.4g 塩分 5.7g	エネルギー 1,378KCal 蛋白質 49.5g 脂質 52.7g 塩分 5.2g
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	01日(水)
昼	ご飯(150g) 味噌汁(レタス・卵) 豚肉の塩だれ炒め だし巻き卵 ンスナバーのツナ和え おろしリンゴ	ご飯(150g) あさり汁 鶏すき クーブイリチー とろろ和え みかんゼリー	ご飯(150g) ゆし豆腐 南瓜コロッケ ヌンクーグァー セロリサラダ いちごゼリー	ご飯(150g) ちむしんじ 松風焼 チンクァータシヤー 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 なすの味噌炒め みかん缶(40g) しそ和え	ご飯(150g) 中華ワンタンスープ 島豆腐の炒めもの 焼売 大根サラダ カットマンゴー缶	ご飯(150g) むじむじ風 肉豆腐 ほうれん草ときのこ炒め 春雨サラダ みかんゼリー	
夕	ご飯(150g) いなむどうち 赤魚のおろしかけ ブロッコリー炒め しば漬けサラダ 杏仁フルーツ(50g)	ご飯(150g) 今魚汁 筑前煮 ふわふわ豆腐(かぼちゃ) パイン缶(フピット)40g きゅうりの酢物	ご飯(150g) すまし汁(山東菜、絹ごし豆腐) 親子煮 茄子の南蛮 カットマンゴー缶 オクラのなめたけ和え	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ) ひじきと野菜の豆腐 麩チャンプルー(キャベツ) 杏仁フルーツ(50g) 春雨サラダ	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) 豚肉の塩だれ炒め だし巻き卵 ウムニー パイン缶(フピット)40g	ご飯(150g) しかむどうち軟 八幡巻き 白菜のタシヤー きゅうりの酢物 青リンゴのゼリー	ご飯(150g) 沖縄そば 赤魚のおろしかけ 筑前煮 和え物(菜の花) パイン缶(フピット)40g	
一日合計	エネルギー 1,119KCal 蛋白質 46.8g 脂質 33.4g 塩分 5.1g	エネルギー 1,172KCal 蛋白質 44.6g 脂質 31.2g 塩分 5.0g	エネルギー 1,127KCal 蛋白質 34.0g 脂質 33.1g 塩分 3.9g	エネルギー 1,073KCal 蛋白質 41.2g 脂質 24.0g 塩分 5.0g	エネルギー 1,213KCal 蛋白質 43.1g 脂質 33.5g 塩分 4.5g	エネルギー 1,296KCal 蛋白質 42.8g 脂質 48.2g 塩分 5.3g	エネルギー 1,317KCal 蛋白質 51.4g 脂質 41.2g 塩分 5.6g	0 0.0 0.0 0.0