

月間献立表

2026年05月 常食

	01日(金)	02日(土)	03日(日)	04日(月)	05日(火)	06日(水)	07日(木)	08日(金)
朝	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) デークニイリチー 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 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
昼	赤飯 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 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) シーカーサーゼリー	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 蒸どりの梅おろし ほうれん草のバター炒め しば漬けサラダ パイン缶(チビット)40g 乳菓饅頭	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) こどもの日ゼリー	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	ご飯(150g) 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 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 杏仁フルーツ(50g) Caワッフル
夕	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(チビット)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	ご飯(150g) 味噌汁(レタス・ポーク) 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 ゴーヤチャンプルー アロエヨーグルト 春雨サラダ
一日合計	エネルギー 1,881KCal 蛋白質 66.1g 脂質 57.8g 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 1,746KCal 蛋白質 69.3g 脂質 46.4g 塩分 6.7g	エネルギー 1,606KCal 蛋白質 53.7g 脂質 35.3g 塩分 9.7g	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 1,687KCal 蛋白質 61.3g 脂質 43.9g 塩分 7.3g	エネルギー 1,760KCal 蛋白質 69.7g 脂質 45.7g 塩分 7.4g
	09日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝	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 ゆり佃煮 牛乳	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
昼	ちらし寿司 吸物(花麩) えび天ぷら りんがく とろろ和え 福福杏仁 ロールケーキ	ご飯(150g) クリームシチュー ハンバーグ(デミグラス) ほうれん草ときのご炒め 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	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 マンクウグァー 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 チンクァータシャー ゆずなます ヨーグルト(ジャム) 抹茶ムース
夕	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(チビット)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	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(チビット)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) フルーツカケル缶(50g) 春雨サラダ
一日合計	エネルギー 1,644KCal 蛋白質 50.8g 脂質 30.0g 塩分 7.4g	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	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

月間献立表

2026年05月 常食

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝	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	あんぱん 南瓜のポターージュ オムレツ ほうれん草炒め 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根・人参) 白菜のダシヤー たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・ポーク) 麩イリチー のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根・ねぎ) ウンスナバーうぶしー たいみそ 牛乳	紅芋パン コンソメスープ(玉葱・人参) ポテトベーコン炒め ゆでウィンナー 牛乳
昼	赤飯 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 カフィーニ	ご飯(150g) 中華ワカンスープ 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 ハムチーズフライ ほうれん草ときのご炒め 春雨サラダ みかんゼリー いちごクレープ	ご飯(150g) 冬瓜のすり流し汁 かれのピカタ 茄子煮びたし なます バナナヨーグルト(ペースト) ドーナツ	ご飯(150g) ゆし豆腐 チキンの西京焼き バパイイリチー 杏仁フルーツ(50g) オクラの梅なめ茸和 プリン	ご飯(150g) 沖縄そば 煮込みハンバーグ(デミグラス) ほうれん草ときのご炒め 豆腐サラダ カットマンゴー缶 バウムクーヘン	ご飯(150g) 鶏汁 サバのみそ煮 タマナーイリチー とろろ和え 卵豆腐 カップケーキ	ご飯(150g) とろろ汁 西京焼き(赤魚) 筑前煮 菜の花のナムル おろしリンゴ 飲む野菜とピーチ
夕	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(飛びッ)40g	ご飯(150g) しかむどうち軟 八幡巻き 白菜のダシヤー きゅうりの酢物 パイン缶(飛びッ)40g	ご飯(150g) 味噌汁(レタス・卵) 赤魚のおろしかけ ゴーヤーチャンプルー 和え物(菜の花) パイン缶(飛びッ)40g	ご飯(150g) コンソメスープ(玉葱・小松菜) 牛肉コロッケ 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 カレイのおろしポン酢 スズシーイリチー ゆずなます デザートムース(オレンジ)	ご飯(150g) 冬瓜のスープ 魚の甘酢あんかけ クープイリチー(軟) いんげんのゴマ和え みかん缶(40g)	ご飯(150g) すまし汁(わかめ・麩・三つ葉) 豆腐の肉みそあん 梅きんぴら 春雨サラダ パイン缶(飛びッ)40g	ご飯(150g) 沖縄風味味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 豆腐チャンプルー もずく酢 グレープゼリー
一日合計	エネルギー 1,746KCal 蛋白質 65.9g 脂質 55.3g 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 1,607KCal 蛋白質 65.2g 脂質 35.8g 塩分 7.9g	エネルギー 1,596KCal 蛋白質 55.3g 脂質 38.2g 塩分 6.7g	エネルギー 1,568KCal 蛋白質 65.9g 脂質 32.6g 塩分 9.7g	エネルギー 1,666KCal 蛋白質 56.9g 脂質 39.9g 塩分 8.8g	エネルギー 1,733KCal 蛋白質 67.3g 脂質 44.5g 塩分 8.0g	エネルギー 1,664KCal 蛋白質 66.9g 脂質 49.9g 塩分 7.9g
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	01日(月)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ・ポーク) ほうれん草炒め ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根) ミートボールの黒酢あんかけ たいみそ 牛乳	クリームパン(60g) カレースープ 焼きポーク バパイヤしりしり 牛乳	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	あんぱん わかめスープ オムレツ カリフラワー炒め 牛乳	
昼	ご飯(150g) しかむどうち軟 豚肉のスタミナ炒め ドゥルワカシー オクラのおかか和え 福福杏仁 抹茶ムース	ご飯(150g) ソーメン汁 ローストチキン ンスナバー炒め 人参サラダ カットマンゴー缶 アセロラゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) 豚肉と菜の花のオイスター炒め 焼売 もずく豆腐 梅和え シフォンケーキ	ご飯(150g) 沖縄風豚汁 赤魚の煮付け ウンスナバーうぶしー とろろ和え パイン缶(飛びッ)40g さつまいも饅頭	ご飯(150g) ゆし豆腐 アジフライ ブロッコリー炒め(コーン) みかんサラダ マスカットゼリー ソफल	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 ピーチゼリー バウムクーヘン	赤飯 吸い物(エビ・ホール・えのき) サバのみそ煮 人参しりしり 焼きナス パイン缶(飛びッ)40g オリゴワン	
夕	ご飯(150g) クラムチャウダー チキンのハニーマスタード [®] 焼き ブロッコリーのソテー 南瓜サラダ オレンジゼリー	ご飯(150g) 島パイパイの生姜スープ 島豆腐の炒めもの ミニハンバーグ ゆずなます マスカットゼリー	ご飯(150g) 沖縄そば 魚のクリーム煮 豆腐チャンプルー ヨーグルト(ジャム) 和え物(ほうれん草)	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) もずくと卵のスープ 棒棒鶏 なすの味噌炒め 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) 魚のゴマダレ焼き 豆腐チャンプルー きゅうりの酢物 みかん缶(40g)	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 もずく酢	
一日合計	エネルギー 1,934KCal 蛋白質 68.8g 脂質 69.1g 塩分 6.2g	エネルギー 1,691KCal 蛋白質 63.6g 脂質 45.2g 塩分 7.6g	エネルギー 1,751KCal 蛋白質 82.6g 脂質 57.4g 塩分 9.2g	エネルギー 1,772KCal 蛋白質 59.1g 脂質 41.8g 塩分 7.7g	エネルギー 1,785KCal 蛋白質 61.9g 脂質 53.8g 塩分 7.7g	エネルギー 1,734KCal 蛋白質 60.4g 脂質 48.5g 塩分 7.0g	エネルギー 1,665KCal 蛋白質 59.6g 脂質 46.8g 塩分 8.9g	0 0.0 0.0 0.0

月間献立表

2026年05月 配食

	01日(金)	02日(土)	03日(日)	04日(月)	05日(火)	06日(水)	07日(木)	08日(金)
昼	赤飯 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	ご飯(150g) きゅうりの韓国風スープ 蒸どりの梅おろし ほうれん草のバター炒め しば漬けサラダ パイン缶(チビット)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 ほうれん草のお浸し ピーチゼリー	ご飯(150g) 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	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 杏仁フルーツ(50g)
夕	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(チビット)40g	ご飯(150g) ソーメン汁 親子煮 ほうれん草のバター炒め 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) むじむじ風 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	ご飯(150g) 味噌汁(レタス・ポーク) 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 ゴーヤチャンプルー アロエヨーグルト 春雨サラダ
一日合計	エネルギー 1,348KCal 蛋白質 50.6g 脂質 45.0g 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 1,184KCal 蛋白質 50.3g 脂質 37.5g 塩分 3.9g	エネルギー 1,097KCal 蛋白質 34.6g 脂質 26.4g 塩分 7.1g	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 1,149KCal 蛋白質 39.7g 脂質 36.6g 塩分 4.7g	エネルギー 1,207KCal 蛋白質 48.3g 脂質 33.9g 塩分 5.2g
	09日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
昼	ちらし寿司 吸物(花麩) えび天ぷら りんがく とろろ和え 福福杏仁 ロールケーキ	ご飯(150g) クリームシチュー ハンバーグ(デミグラスソース) 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	ご飯(150g) 味噌汁(レタス・卵) 豚肉の塩だれ炒め だし巻き卵 ウ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 ヌンクォーグァー セロリサラダ いちごゼリー	ご飯(150g) ちむしんじ 松風焼 チンクォータシャー ゆずなます ヨーグルト(ジャム)
夕	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(チビット)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	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(チビット)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) 杏仁フルーツ(50g) 春雨サラダ
一日合計	エネルギー 1,188KCal 蛋白質 34.2g 脂質 22.1g 塩分 4.7g	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	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

月間献立表

2026年05月 配食

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	
昼	赤飯 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) 中華ワカンスープ 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) むじじる風 ハムチーズフライ ほうれん草ときのこ炒め 春雨サラダ みかんゼリー	ご飯(150g) 冬瓜のすり流し汁 かれのいのかた 茄子煮びたし なます バナナヨーグルト(ペースト)	ご飯(150g) ゆし豆腐 チキンの西京焼き パパイイリチー 杏仁フルーツ(50g) オクラの梅なめ茸和	ご飯(150g) 沖縄そば 煮込みハンバーグ(デミグラス) ほうれん草ときのこ炒め 豆腐サラダ 冷凍カットマンゴー(40g)	ご飯(150g) 鶏汁 サバのみそ煮 タマネーイリチー とろろ和え 卵豆腐	ご飯(150g) とろろ汁 西京焼き(赤魚) 筑前煮 菜の花のナムル おろしリンゴ	
夕	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) 味噌汁(レタス・卵) 赤魚のおろしかけ ゴーヤーチャンプルー 和え物(菜の花) パイン缶(フビット)40g	ご飯(150g) コンソメスープ(玉葱・小松菜) 牛肉コロッケ 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 カレイのおろしポン酢 スンシーイリチー ゆずなます デザートムース(オレンジ)	ご飯(150g) 冬瓜のスープ 魚の甘酢あんかけ 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) 豆腐の肉みそあん 梅きんぴら 春雨サラダ パイン缶(フビット)40g	ご飯(150g) 沖縄風味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 豆腐チャンプルー もずく酢 グレープゼリー	
一日合計	エネルギー 1,232KCal 蛋白質 45.1g 脂質 33.7g 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 1,098KCal 蛋白質 47.2g 脂質 24.6g 塩分 5.4g	エネルギー 1,077KCal 蛋白質 34.7g 脂質 18.2g 塩分 3.6g	エネルギー 1,086KCal 蛋白質 48.3g 脂質 27.0g 塩分 6.7g	エネルギー 1,102KCal 蛋白質 36.6g 脂質 25.0g 塩分 6.5g	エネルギー 1,181KCal 蛋白質 46.1g 脂質 31.8g 塩分 5.4g	エネルギー 1,181KCal 蛋白質 49.5g 脂質 31.8g 塩分 5.3g	
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	01日(月)	
昼	ご飯(150g) しかむどうち軟 豚肉のスタミナ炒め ドゥルワカシー オクラのおかか和え 福福杏仁	ご飯(150g) ソーメン汁 ローストチキン ンスナバー炒め 人参サラダ カットマンゴー缶	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) 豚肉と菜の花のオイスター炒め 焼売 もずく豆腐 梅和え	ご飯(150g) 沖縄風豚汁 赤魚の煮付け ウンスナバーうぶしー とろろ和え パイン缶(フビット)40g	ご飯(150g) ゆし豆腐 アジフライ 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	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 ピーチゼリー	赤飯 吸い物(エビ・ホール・えのき) サバのみそ煮 人参しりしり パイン缶(フビット)40g 焼きナス		
夕	ご飯(150g) クラムチャウダー チキンのハニーマスタード焼き ブロッコリーのソテー 南瓜サラダ オレンジゼリー	ご飯(150g) 島パパイアの生姜スープ 島豆腐の炒めもの ミニハンバーグ マスカットゼリー ゆずなます	ご飯(150g) 沖縄そば 魚のクリーム煮 豆腐チャンプルー ヨーグルト(ジャム) 和え物(ほうれん草)	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) もずくと卵のスープ 棒棒鶏 なすの味噌炒め 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) 魚のゴマダレ焼き 豆腐チャンプルー きゅうりの酢物 みかん缶(40g)	ご飯(150g) 豚汁 ひじきと野菜の豆腐 デークニイリチー もずく酢 おろしリンゴ		
一日合計	エネルギー 1,228KCal 蛋白質 55.0g 脂質 35.5g 塩分 3.8g	エネルギー 1,195KCal 蛋白質 46.6g 脂質 38.6g 塩分 5.0g	エネルギー 1,247KCal 蛋白質 60.8g 脂質 34.0g 塩分 6.7g	エネルギー 1,241KCal 蛋白質 42.3g 脂質 36.5g 塩分 5.2g	エネルギー 1,276KCal 蛋白質 42.1g 脂質 47.9g 塩分 5.4g	エネルギー 1,191KCal 蛋白質 43.5g 脂質 36.9g 塩分 4.3g	エネルギー 1,138KCal 蛋白質 37.6g 脂質 30.8g 塩分 5.9g	0 0.0 0.0 0.0	