

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
					カレーライス すまし汁 おせちの盛り合わせ みかん ヨーグルト 牛乳 せんべい 676kcal 18.2g 16.2g 2.5g	きつねうどん 野菜ジュース 野菜の煮物 もも缶 ヨーグルト 牛乳 ビスケット 540kcal 18.5g 14.9g 3.2g
エネルギー・たんぱく 脂質・塩分						
6	7	8	9	10	11 鏡開き	12
	わかめごはん 五目味噌汁 鶏肉のカレーピカタ えのきの煮浸し キウイフルーツ 牛乳 七草粥 554kcal 17.2g 14.6g 2.8g	シーフードパスタ 白菜コンソメスープ 小松菜の和え物 グレープフルーツ ヨーグルト 牛乳 ツナトースト 583kcal 18.6g 13.8g 2.6g	海苔佃煮ごはん わかめスープ ぶりの照り焼き ひじきのサラダ バナナ 牛乳 フライドポテト 592kcal 19.4g 15.8g 2.7g	ピーナッツパン キャベツスープ 大豆のトマト煮 ブロッコリーサラダ みかん・ヨーグルト 牛乳 ほうれん草チャーハン 684kcal 18.6g 19.3g 3.1g	ごま塩ごはん 豆腐の味噌汁 かじきの煮付け ピーマンソテー もも缶 牛乳 白玉おしるこ 481kcal 19.7g 10.9g 2.7g	ごはん コンソメスープ ローストチキン 野菜ソテー みかん缶・ヨーグルト 牛乳 クッキー 589kcal 15.1g 19.6g 2.1g
エネルギー・たんぱく 脂質・塩分						
13	14 成人の日	15	16 誕生会	17	18	19
		あんかけうどん 野菜ジュース きゅうりの酢の物 パイナップル ヨーグルト 牛乳 せんべい 469kcal 17.5g 11.5g 3.1g	 お楽しみ メニュー	ぶどうパン ミルクスープ さわらのムニエル ポパイサラダ・チーズ グレープフルーツ 牛乳 スイートポテト 678kcal 19.7g 18.8g 2.7g	ごはん 里芋のスープ 厚揚げの中華煮 ゴマ味噌サラダ もも缶 牛乳 ビスケット 519kcal 16.3g 18.0g 2.4g	味噌煮込みうどん 野菜ジュース きのこの煮浸し チーズ・パン缶 ヨーグルト 牛乳 クッキー 534kcal 17.4g 13.9g 2.7g
エネルギー・たんぱく 脂質・塩分						
20	21	22	23	24	25	26
	豚そぼろ丼 納豆汁 ピーナッツ和え バナナ ヨーグルト 牛乳 クッキー 534kcal 18.7g 13.9g 2.0g	あんかけ焼きそば コーンスープ 大豆のころころサラダ キウイフルーツ ヨーグルト 牛乳 ホットドック 612kcal 19.5g 19.2g 2.6g	ごはん きくらげスープ 回鍋肉 大根のさっぱり漬け パン缶 牛乳 カステラ 488kcal 14.6g 13.5g 3.1g	丸パン チンゲン菜スープ 魚のグラタン レンコンサラダ みかん・ヨーグルト 牛乳 黄色おにぎり 590kcal 18.7g 19.0g 2.4g	ごはん 水菜の味噌汁 きのこハンバーグ キャベツの煮浸し もも缶 牛乳 せんべい 536kcal 22.9g 15.5g 2.5g	豚汁うどん 野菜ジュース さつま芋の甘煮 みかん缶 ヨーグルト 牛乳 クッキー 544kcal 16.1g 16.5g 2.3g
エネルギー・たんぱく 脂質・塩分						
27	28	29	30 クッキング	31		
	チャーハン 豚肉の中華スープ 野菜のお浸し グレープフルーツ ヨーグルト 牛乳 びっくり春巻き 636kcal 19.5g 20.1g 3.6g	五目ラーメン 野菜ジュース 南瓜の甘煮 バナナ ヨーグルト 牛乳 マカロニきな粉 632kcal 20.1g 17.0g 3.3g	ドライカレー 三色味噌汁 温野菜サラダ キウイフルーツ ヨーグルト 牛乳 クッキング餃子 629kcal 19.8g 20.2g 2.2g	りんごジャムパン 白菜スープ かじきのトマト煮 みかん缶 ヨーグルト 牛乳 コーンフレーク 558kcal 18.9g 15.2g 3.2g		
エネルギー・たんぱく 脂質・塩分						