

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
		アスパラパスタ はんぺんスープ 和風サラダ パイナップル ヨーグルト 牛乳 せんべい 514kcal 18.7g 15.8g 3.2g	ごはん たけのこの味噌汁 高野豆腐の煮物 水菜じゃこサラダ りんご 牛乳 人参カップケーキ 571kcal 19.1g 13.7g 2.7g	いちごジャムパン ミルクスープ 魚のパン粉焼き 付け合せ野菜 みかん缶・ヨーグルト 牛乳 さつま芋ごはん 589kcal 17.4g 20.2g 3.3g	ドライカレー 野菜スープ 大豆のサラダ パイン缶 ヨーグルト 牛乳 クッキー 621kcal 18.7g 19.6g 1.8g	焼きうどん 白菜スープ 南瓜の煮物 もも缶 ヨーグルト 牛乳 ウエハース 507kcal 17.0g 18.4g 3.0g
6	7	8	9	10	11	12
エネルギー・たんぱく 脂質・塩分	たけのこおこわ トマトスープ 鮭の香味焼き ボイルブロッコリー りんご・ヨーグルト 牛乳 せんべい 579kcal 18.6g 14.6g 2.7g	肉味噌うどん 野菜ジュース キャベツのお浸し キウイフルーツ ヨーグルト 牛乳 カステラ 459kcal 20.1g 10.7g 2.9g	ゴマ塩ごはん さつま芋の味噌汁 かじきの煮付け ひじきのサラダ みかん缶 牛乳 マカロニきな粉 505kcal 17.9g 12.1g 2.2g	ピーナッツパン ベーコンスープ ほうれん草キッシュ もやしの和え物 グレープフルーツ ヨーグルト 牛乳、雑炊 680kcal 18.7g 19.1g 2.8g	ごはん 若竹汁 鯖のムニエル カラフルサラダ もも缶 牛乳 抹茶蒸しパン 535kcal 18.5g 19.7g 1.6g	野菜うどん 野菜ジュース じゃが芋のそぼろ煮 パイン缶 ヨーグルト 牛乳 ビスケット 510kcal 18.6g 13.6g 3.0g
13	14	15	16	17	18	19
エネルギー・たんぱく 脂質・塩分	エビドリア わかめのスープ 温野菜サラダ いちご ヨーグルト 牛乳 コーンフレーク 645kcal 18.4g 17.7g 2.7g	五目焼きそば 中華スープ うどの味噌サラダ オレンジ ヨーグルト 牛乳 きな粉ラスク 606kcal 17.8g 14.9g 2.7g	ごはん もやしの味噌汁 魚の五目あんかけ きゅうりの土佐和え パナナ 牛乳 フライドポテト 475kcal 18.8g 9.5g 3.0g	チーズパン きこのクリームシチュー キャベツの香り漬け りんご 果物ゼリー 牛乳 カレーおやき 647kcal 19.2g 19.9g 2.7g	ごはん 豆腐の中華スープ 鶏肉と豆の炒め物 黒ゴマサラダ パイン缶 牛乳 せんべい 476kcal 17.6g 14.3g 1.7g	きこのうどん 野菜ジュース 鶏肉の煮物 もも缶 ヨーグルト 牛乳 ビスケット 520kcal 19.0g 14.0g 3.2g
20	21	22 誕生会	23	24	25	26
エネルギー・たんぱく 脂質・塩分	チキンカレー 納豆の味噌汁 えのきの煮浸し パイナップル ヨーグルト 牛乳 きな粉パン 599kcal 19.6g 17.9g 3.1g		ごはん なめこの味噌汁 さんまの蒲焼き チンゲン菜中華炒め みかん缶 牛乳 せんべい 537kcal 17.8g 19.4g 2.4g	丸パン 春雨スープ 煮込みハンバーグ ボイルブロッコリー パナナ・ヨーグルト 牛乳 卵チャーハン 559kcal 18.5g 20.5g 2.6g	わかめごはん 五目味噌汁 かじきのおろし煮 ひじきの大豆煮 キウイフルーツ 牛乳 ビスケット 504kcal 19.9g 13.2g 3.3g	カレーうどん 野菜ジュース 青菜の磯和え もも缶 ヨーグルト 牛乳 ウエハース 439kcal 17.1g 11.8g 2.7g
27	28	29 昭和の日	30			
エネルギー・たんぱく 脂質・塩分	牛丼 切干大根の味噌汁 キャベツの昆布和え パナナ ヨーグルト 牛乳 ココア蒸しパン 612kcal 19.3g 13.4g 2.8g		ごはん いら玉汁 野菜の田舎煮 いんげんのゴマ和え パイン缶 牛乳 ジャムクラッカー 541kcal 18.5g 19.3g 3.1g			