

	日	月	火	水	木	金	土
第一週	1日	2日	3日	4日	5日	6日	
	ひじきごはん 三つ葉と麩のみそ汁 豆腐のそぼろあん とり天あんかけ コールスローサラダ 黄桃缶	ごはん わかめとねぎのみそ汁 白身魚の野菜あんかけ キャベツとカニカマサラダ 豆腐の味噌がけ オレンジ	ごはん 豆腐とねぎのみそ汁 さばのおろし煮 いんげんの胡麻和え かぼちゃサラダ いちご いんげん豆の日	グリーンピースご飯 三つ葉と麩すまし汁 カレーコロッケ 茄子のごまみそ 青菜のおひたし バナナ	ごはん 麩とわかめのみそ汁 ホッケのごまみそ焼き ひじき煮 お芋のツナ和え いちご	ごはん 三つ葉とわかめのみそ汁 ブリの甘酢あんかけ 切り干し大根煮 豆腐の胡麻みそ オレンジ	
	栗カステラ饅頭	もみじ饅頭	人形焼き	あんまん	コーヒーゼリー	バウムクーヘン	
熱量 591 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.9 g カルシウム 89 mg 食塩 3.5 g	熱量 590 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 119 mg 食塩 2.3 g	熱量 572 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 12.8 g カルシウム 140 mg 食塩 3.6 g	熱量 520 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.0 g カルシウム 120 mg 食塩 3.7 g	熱量 617 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 23.3 g カルシウム 94 mg 食塩 3.5 g	熱量 638 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.9 g カルシウム 192 mg 食塩 3.2 g		
第二週	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 白身魚のトマトソース 青菜のきのこ和え 卵の花の柚子風味 キウイ おからの日	ゆかりごはん 豆腐とわかめのみそ汁 メンチカツ くずし豆腐 青菜のお浸し いちご クレープの日	わかめごはん 大根と揚げのみそ汁 タラの揚げ焼き マカロニサラダ ほうれん草おかか和え バナナ	肉うどん お芋のサラダ きゅうりの甘酢しょうが 厚焼き卵 バナナ 麺の日			
	カステラ	クレープ	乳菓饅頭	今川焼			
熱量 596 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 11.1 g カルシウム 95 mg 食塩 3.1 g	熱量 598 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 102 mg 食塩 2.3 g	熱量 664 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 86 mg 食塩 2.1 g	熱量 524 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 162 mg 食塩 2.3 g				
第三週	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	チャーハン ワンタンスープ 肉団子の黒酢あんかけ 厚焼き卵 もやしのナムル バナナ 中華の日	ごはん 豆腐とねぎのみそ汁 白身魚のきのこソース ほうれん草のしらす和え わかめサラダ いちご	二色パン ベーコンスープ 豆腐ハンバーグ 大根サラダ ほうれん草とコーンソテー バナナ	ごはん 麩とわかめのみそ汁 ホッケのごまみそ焼き ひじき煮 お芋のサラダ いちご	カレーライス 牛乳 カラフルサラダ バナナ カレーの日	山菜炊き込みご飯 わかめと豆腐のみそ汁 さわらの胡麻みそ焼き かぼちゃ煮 くずし豆腐 オレンジ	
	あんまん	人形焼き	ムースシュー	コーヒーゼリー	黒糖まんじゅう	もみじ饅頭	
熱量 652 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.8 g カルシウム 157 mg 食塩 3.9 g	熱量 685 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 23.9 g カルシウム 98 mg 食塩 2.3 g	熱量 668 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 27.1 g カルシウム 164 mg 食塩 3.1 g	熱量 617 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 23.3 g カルシウム 94 mg 食塩 3.5 g	熱量 681 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 24.4 g カルシウム 225 mg 食塩 3.1 g	熱量 501 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.2 g カルシウム 156 mg 食塩 3.7 g		
第四週	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	ふりかけご飯 洋風すいとん カレーの甘酢あんかけ かぼちゃサラダ ほうれん草のおかか和え バナナ	カレーピラフ 野菜スープ ハムサラダフライ 春雨サラダ いちご	ごはん 豆腐と三つ葉のすまし汁 サーモンフライ かぼちゃの煮物 きゅうりの甘酢生姜和え オレンジ	とろろごはん 揚げとねぎのみそ汁 鯖の柚子みそ焼き コールスローサラダ きゅうりの酢の物 いちご プリンの日	チキンライス 野菜スープ 白身魚フライ マカロニサラダ いちご	ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 鶏からあげの中華ソース ほうれん草のツナ和え さつま芋のレモン煮 いちご ツナの日	
	今川焼	栗カステラ饅頭	カステラ	プリン	バウムクーヘン	肉まん	
熱量 629 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 14.0 g カルシウム 92 mg 食塩 2.9 g	熱量 636 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.1 g カルシウム 191 mg 食塩 3.0 g	熱量 604 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 6.3 g カルシウム 145 mg 食塩 2.8 g	熱量 565 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 155 mg 食塩 2.9 g	熱量 665 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 13.4 g カルシウム 155 mg 食塩 3.2 g	熱量 685 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 23.9 g カルシウム 98 mg 食塩 2.3 g		
第五週	28日	29日	30日				
	ごはん 麩とわかめのみそ汁 豚肉の生姜焼き 茄子のごまみそ 切り干し大根煮 いちご 肉の日	ごはん なめこ汁 赤魚の煮付け 明太子ポテト ほうれん草ソテー 黄桃缶	ヨーグルト				
熱量 585 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 9.8 g カルシウム 80 mg 食塩 2.4 g	熱量 601 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.2 g カルシウム 121 mg 食塩 3.1 g						
第六週	30日						