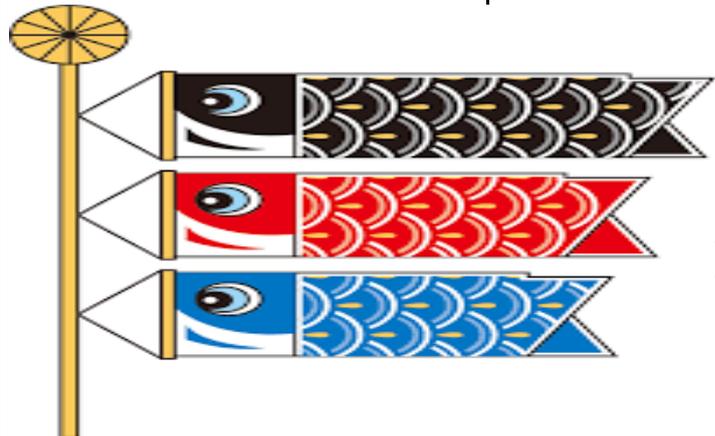


		日	月	火	水	木	金	土			
第一週					1日	2日	3日	4日			
				グリンピースご飯 磯の香り汁 カレーコロッケ ほうれん草のおかか和え 春雨サラダ オレンジ もみじ饅頭	ご飯 大根とわかめの味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ かぼちゃサラダ ほうれん草のしらす和え いちご 柏餅	竹の子ご飯 わかめのすまし汁 さわらのごまみそ焼き ツナサラダ 里芋の煮物 黄桃缶 柏餅	ご飯 豆腐と揚げの味噌汁 かぼちゃのはさみ揚げ ひじきの煮物 青菜のきのこ和え オレンジ 柏餅	熱量 596 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.8 g カルシウム 126 mg 食塩 2.7 g	熱量 507 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 11.4 g カルシウム 94 mg 食塩 3.3 g	熱量 631 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 179 mg 食塩 2.5 g	熱量 684 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.2 g カルシウム 124 mg 食塩 3.5 g
第二週	定休日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日			
		ふりかけご飯 わかめとねぎの味噌汁 プリの甘酢あんかけ 春雨和え物 かぼちゃ煮 キウイ ふりかけの日 栗カステラ饅頭	山菜炊き込みご飯 豆腐とねぎの味噌汁 ほっけの柚子みそ焼き ほうれん草の胡麻和え 大根サラダ オレンジ バウムクーヘン	ご飯 わかめと豆腐のみそ汁 タラの甘酢あんかけ ほうれん草ともやしのナムル お芋のツナ和え バナナ 今川焼き	とろろご飯 わかめと麩の味噌汁 白身魚揚げ煮 ほうれん草のきのこ和え いちご クレープの日 クレープ	ご飯 豆腐と三つ葉のみそ汁 鶏の中華ねぎソース きんぴら お芋のサラダ いちご 人形焼き	ミートソースパスタ コンソメスープ 白身魚の香草焼き コールスローサラダ バナナ 麺の日 カステラ	熱量 620 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 20.3 g カルシウム 68 mg 食塩 2.7 g	熱量 603 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 8.6 g カルシウム 150 mg 食塩 2.9 g	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 631 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.0 g カルシウム 173 mg 食塩 2.5 g
第三週	定休日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日			
			チキンライス 卵のスープ 白身魚のフライ マカロニサラダ バナナ ヨーグルトの日 ヨーグルト	ゆかりご飯 豆腐とわかめのみそ汁 メンチカツ 切り干し大根煮 胡瓜の酢味噌和え いちご 乳菓饅頭	チキンカレー 牛乳 豆腐サラダ バナナ カレーの日 栗カステラ饅頭	ごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 サバのおろし煮 いんげんの胡麻和え かぼちゃサラダ いちご もみじ饅頭	熱量 685 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 174 mg 食塩 3.7 g	熱量 601 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 15.9 g カルシウム 220 mg 食塩 4.0 g	熱量 663 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 196 mg 食塩 3.8 g	熱量 597 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 108 mg 食塩 2.1 g	
第四週	定休日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日			
		ご飯 なめこ汁 白身魚野菜あんかけ かぼちゃサラダ 茄子の胡麻味噌 バナナ グレープゼリー	ひじきご飯 豆腐と三つ葉の味噌汁 ホッケの西京焼き ほうれん草おかか和え 胡瓜の甘酢生姜和え オレンジ カステラ	ご飯 豚汁 カレイのあんかけ ぐずし豆腐 キャベツとカニカマサラダ 黄桃缶 カニカマの日 栗カステラ饅頭	ご飯 大根とわかめの味噌汁 タラの揚げ焼き 明太子ポテト ほうれん草のツナあん オレンジ バウムクーヘン	ジャムソフト ベーコンスープ 白身魚のトマト煮 スパゲッティサラダ もやしのナムル バナナ 今川焼き	炊き込みご飯 豆腐と三つ葉の味噌汁 クリームコロッケ わかめサラダ いんげんの胡麻和え 黄桃缶 プリンの日 プリン	熱量 530 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 8.7 g カルシウム 144 mg 食塩 2.9 g	熱量 693 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 243 mg 食塩 3.0 g	熱量 682 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 19.6 g カルシウム 132 mg 食塩 3.0 g	熱量 685 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 174 mg 食塩 3.7 g
第五週	定休日	26日	27日	28日	29日	30日	31日				
		竹の子ご飯 三つ葉と豆腐の味噌汁 ハムサラダフライ 酢の物 厚焼き卵 キウイ 乳菓饅頭	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 豚の生姜焼き ほうれん草のお浸し 切り干し大根煮 オレンジ 肉の日 人形焼き	ご飯 わかめとねぎの味噌汁 麻婆豆腐 シューマイ お芋のサラダ バナナ オレンジゼリー	山菜炊き込みご飯 大根と揚げの味噌汁 鯖の胡麻味噌焼き ぐずし豆腐 ほうれん草しらす和え オレンジ ムースシュー	ご飯 三つ葉と麩の味噌汁 和風ハンバーグ わかめサラダ 若竹煮 オレンジ カステラ	熱量 631 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.0 g カルシウム 179 mg 食塩 2.3 g		熱量 631 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 179 mg 食塩 2.5 g	熱量 577 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 119 mg 食塩 2.6 g	熱量 658 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 124 mg 食塩 3.4 g

