

	日	月	火	水	木	金	土	
第一週							1日 ご飯 大根と揚げのみそ汁 カレイの甘酢あんかけ かぼちゃサラダ 茄子のごまみそ キウイ あずきの日 もみじ饅頭 熱量 529 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 11.9 g カルシウム 120 mg 食塩 3.2 g	
	第二週	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
休館日 今川焼 熱量 768 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 30.6 g カルシウム 147 mg 食塩 2.6 g		ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 かぼちゃの挟み揚げ マカロニサラダ いんげんの胡麻和え オレンジ 今川焼 熱量 768 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 30.6 g カルシウム 147 mg 食塩 2.6 g	ひじきご飯 三つ葉と麩のみそ汁 タラの黒酢あんかけ ほうれん草おかか和え 厚焼き卵 オレンジ 乳菓饅頭 熱量 668 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 14.0 g カルシウム 143 mg 食塩 3.4 g	ご飯 ニラ玉汁 鯖のおろし煮 お芋のツナ和え ほうれん草ソテー バナナ たまごの日 パウムクーヘン 熱量 622 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.8 g カルシウム 151 mg 食塩 2.8 g	ふりかけご飯 わかめと三つ葉のみそ汁 さわらのごまみそ焼き かまぼこの梅和え 肉じゃが キウイ 梅の日 肉まん 熱量 614 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.3 g カルシウム 141 mg 食塩 3.0 g	ご飯 わかめとねぎのみそ汁 白身魚のトマト煮 ほうれん草の胡麻和え スパゲティサラダ バナナ 栗カステラ饅頭 熱量 656 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 98 mg 食塩 3.3 g	2色パン 野菜スープ ポテトコロッケ ほうれん草コーン炒め 春雨サラダ 黄桃缶 オレンジゼリー 熱量 570 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.3 g カルシウム 99 mg 食塩 3.6 g	
第三週	9日	10日	11日	12日		13日	14日	15日
	定休日 魚の日 人形焼 熱量 636 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.1 g カルシウム 182 mg 食塩 3.0 g	炊き込みご飯 わかめと麩の味噌汁 赤魚の煮付け 青菜のなめ茸和え 大根サラダ バナナ 魚の日 人形焼 熱量 636 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.1 g カルシウム 182 mg 食塩 3.0 g	ためきうどん カレーコロッケ ぐずし豆腐 ほうれん草お浸し バナナ 麺の日 カステラ 熱量 653 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 28.1 g カルシウム 177 mg 食塩 4.1 g			HAPPY BIRTHDAY 熱量 607 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.9 g カルシウム 114 mg 食塩 3.7 g	チャーハン 中華スープ 白身魚のチリソース 黒酢肉団子 わかめサラダ オレンジ 中華の日 おまんじゅう 熱量 607 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.9 g カルシウム 114 mg 食塩 3.7 g	
第四週	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
	定休日 あんまん 熱量 640 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.1 g カルシウム 135 mg 食塩 2.5 g	ゆかりご飯 豆腐と三つ葉の味噌汁 メンチカツ お芋のサラダ 胡瓜の甘酢生姜和え 黄桃缶 あんまん 熱量 640 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.1 g カルシウム 135 mg 食塩 2.5 g	ハヤシライス スープ お芋のサラダ きゅうりの酢味噌和え バナナ パウムクーヘン 熱量 698 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 20.5 g カルシウム 14 mg 食塩 2.2 g	ご飯 豚汁 白身魚のフライ 切り干し大根煮 こごみの胡麻和え オレンジ シュークリームの日 ムースシュー 熱量 602 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 124 mg 食塩 2.4 g	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 ホッケの西京焼き かぼちゃのミルク煮 ひじき煮 キウイ 人形焼き 熱量 598 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 141 mg 食塩 2.4 g	カレーピラフ スープ タラの揚げ焼き 豆腐サラダ オレンジ ヨーグルト 熱量 621 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 122 mg 食塩 3.5 g	ご飯 玉ねぎとわかめのみそ汁 白身魚の野菜あんかけ きんぴら 青菜のしらす和え バナナ 栗カステラ饅頭 熱量 597 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 155 mg 食塩 2.8 g	
第五週	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
	定休日 削り節の日 乳菓饅頭 熱量 622 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.8 g カルシウム 151 mg 食塩 2.8 g	わかめごはん 大根と揚げのみそ汁 ハムサラダフライ ほうれん草おかか和え ぐずし豆腐 バナナ 削り節の日 乳菓饅頭 熱量 622 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.8 g カルシウム 151 mg 食塩 2.8 g	ご飯 三つ葉と麩の味噌汁 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ もやしのナムル 黄桃缶 プリンの日 プリン 熱量 610 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 24.1 g カルシウム 178 mg 食塩 3.4 g	ふりかけごはん 大根とわかめのみそ汁 プリの甘酢あんかけ 明太子ポテト 茄子のごまみそ キウイ カステラ 熱量 618 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 19.6 g カルシウム 185 mg 食塩 3.2 g	とろろご飯 豆腐とねぎの味噌汁 サバのごまみそ焼き ほうれん草ツナ和え オレンジ ツナの日 今川焼 熱量 633 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.1 g カルシウム 103 mg 食塩 2.6 g	グリンピースご飯 揚げとねぎの味噌汁 チキンフリッター 豆腐の胡麻味噌 お芋のツナ和え バナナ もみじ饅頭 熱量 636 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.1 g カルシウム 182 mg 食塩 3.0 g	ご飯 豆腐とわかめみそ汁 豚の生姜焼き ほうれん草おかか和え 厚焼き卵 キウイ クレープの日 クレープ 熱量 622 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.8 g カルシウム 151 mg 食塩 2.8 g	
第六週	30日							
	定休日							

