

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-----|-----|--|---|--|---|---|---|---|
| 第一週 | 定休日 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | |
| | | ご飯 豆腐とねぎのみそ汁 サバのおろし煮 かぼちゃサラダ 山芋の湯葉あんかけ キウイ 鯖の日 | わかめうどん とり天 お芋のサラダ いんげんのごま和え バナナ うどんの日 | ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 白身魚の野菜あんかけ 大根サラダ かぼちゃ煮 バナナ | ご飯 大根とわかめの味噌汁 たらん黒酢あん 春雨サラダ ほうれん草としらす和え オレンジ | ひじきごはん 豆腐と三つ葉のみそ汁 ホッケの西京焼き ほうれん草のなめ茸和え 厚焼き卵 キウイ 卵の日 | とうもろこしごはん 大根と揚げの味噌汁 かぼちゃの挟み揚げ かまぼこの梅和え くずし豆腐 黄桃缶 | |
| | | バウムクーヘン 熱量 581 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 13.6 g カルシウム 120 mg 食塩 3.9 g | 人形焼き 熱量 635 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 12.6 g カルシウム 166 mg 食塩 3.8 g | 栗カステラまんじゅう 熱量 743 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 22.4 g カルシウム 207 mg 食塩 5.0 g | ムースシュー 熱量 591 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 12.2 g カルシウム 174 mg 食塩 2.6 g | くず饅頭 熱量 610 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.2 g カルシウム 139 mg 食塩 4.2 g | ヨーグルト 熱量 768 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 26.7 g カルシウム 147 mg 食塩 2.6 g | |
| 第二週 | 定休日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | |
| | | |  | | ふりかけごはん 豆腐と三つ葉のみそ汁 白身魚のトマトソース煮 マカロニサラダ ほうれん草の胡麻和え バナナ もみじまんじゅう | 冷やし中華 ジュース 山芋の湯葉揚げ かぼちゃサラダ メロン 麺の日 | ジャムソフト 野菜スープ チキンフリッター スパゲティサラダ ほうれん草ソテー オレンジ パンの日 | ご飯 三つ葉とわかめのみそ汁 白身魚タルタルソース 切り干し大根煮 きゅうりの甘酢しょうが和え オレンジ |
| | | | | | 熱量 743 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 22.4 g カルシウム 207 mg 食塩 5.0 g | 熱量 711 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 28.4 g カルシウム 189 mg 食塩 3.2 g | 熱量 788 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 23.5 g カルシウム 283 mg 食塩 2.7 g | バウムクーヘン 熱量 603 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 12.6 g カルシウム 223 mg 食塩 3.3 g |
| 第三週 | 定休日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | |
| | | | ご飯 大根とわかめのみそ汁 豚のしょうが焼き ほうれん草なめ茸和え かぼちゃの煮物 オレンジ グレーゼリー | ゆかりごはん 三つ葉と麩のみそ汁 ハムサラダフライ わかめサラダ ほうれん草のツナ和え メロン 今川焼 | とろろごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 サバの胡麻味噌焼き きんぴら 黄桃缶 カステラ |  | | カレーピラフ 春雨スープ たらん揚げ焼き コールスローサラダ 冷奴 メロン くずまんじゅう |
| | | 熱量 616 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.4 g カルシウム 179 mg 食塩 3.3 g | 熱量 681 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 133 mg 食塩 3.5 g | 熱量 623 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 207 mg 食塩 2.7 g | 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 | | | |
| 第四週 | 定休日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | |
| | | | グリーンピースごはん わかめとねぎのみそ汁 カレーコロッケ キャベツとカニカマサラダ なすのごまみそ オレンジ カニカマの日 | ご飯 ニラ玉汁 サーモンフライ ひじき煮 厚焼き卵 すいか 水ようかん | わかめごはん 豆腐とねぎの味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草の胡麻和え 大根サラダ すいか くずまんじゅう | 混ぜごはん すまし汁 ブリの甘酢あんかけ 冷奴 ほうれん草のおかか和え メロン プリンの日 | チキンカレー 牛乳 ポテトコロッケ 豆腐サラダ キウイ カレーの日 | ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 白身魚の中華ソース きんぴら お芋のツナ和え すいか ツナの日 |
| | | 熱量 603 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 12.6 g カルシウム 223 mg 食塩 3.3 g | 熱量 546 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.0 g カルシウム 181 mg 食塩 2.3 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 636 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 257 mg 食塩 4.3 g | 熱量 699 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 312 mg 食塩 3.5 g | 熱量 581 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 129 mg 食塩 3.3 g | |
| 第五週 | 定休日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 |  | | |
| | | 炊き込みごはん 豆腐とねぎのみそ汁 白身魚の香草焼き お芋のサラダ ほうれん草のツナ和え すいか クレープの日 | ご飯 なめこ汁 カレイの甘酢あんかけ かぼちゃサラダ なすのごま味噌 メロン クレープ | とうもろこしごはん 豆腐と三つ葉のみそ汁 メンチカツ 明太子ポテト 胡瓜の甘酢生姜和え 黄桃缶 オレンジゼリー | | | | |
| | | 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 630 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 620 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 18.3 g カルシウム 128 mg 食塩 3.6 g | | | | |



