

	日	月	火	水	木	金	土																							
第一週	2日		3日	4日	5日	6日	7日																							
	ご飯 味噌汁 さわらハーブ衣焼き 鶏肉と若布の煮びたし モロヘイヤの和え物 オレンジ		わかめご飯 味噌汁 マトウダイバターソテー クリーミーベーコンポテト さつま揚げいんげん和え オレンジ	ご飯 中華スープ 豚肉の生姜風味 切り昆布大豆 キャベツの梅風味 黄桃缶	グリーンピースご飯 味噌汁 赤魚粕漬け焼き ごぼうと人参ひき肉炒め マカロニサラダ キウイ	ふりかけご飯 味噌汁 根菜入り肉団子 白菜のおかか煮 なます バナナ	ご飯 味噌汁 エビチリ 絹ごし揚げ煮 青梗菜の生姜風味 キウイ																							
	クレープ		バウムクーヘン	乳菓饅頭	もみじ饅頭	どら焼き	くずまんじゅう																							
	熱量 508 kcal	たんぱく質 15.6 g	脂質 15.3 g	カルシウム 19 mg	食塩 2.0 g	熱量 429 kcal	たんぱく質 16.5 g	脂質 6.2 g	カルシウム 17 mg	食塩 1.9 g	熱量 572 kcal	たんぱく質 12.6 g	脂質 19.9 g	カルシウム 20 mg	食塩 2.4 g	熱量 487 kcal	たんぱく質 12.9 g	脂質 14.1 g	カルシウム 17 mg	食塩 2.2 g	熱量 496 kcal	たんぱく質 13.0 g	脂質 11.9 g	カルシウム 25 mg	食塩 3.3 g	熱量 524 kcal	たんぱく質 14.6 g	脂質 15.5 g	カルシウム 23 mg	食塩 3.4 g
第二週	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日																							
	ご飯 味噌汁 五目豆腐ハンバーグ 鶏肉と大根の中華煮 ツナマヨサラダ 黄桃缶		お芋ご飯 味噌汁 しまほっけ煮つけ 三角信田煮 ごぼうサラダ バナナ	ご飯 味噌汁 鶏肉と茄子の黒酢あん 小松菜のお浸し ザワークラウト オレンジ			ご飯 味噌汁 鯖土佐煮 マーボー茄子 青梗菜のナムル バナナ	きのこ炊き込みご飯 味噌汁 オムレツ じゃが芋と鶏肉の照り煮 ほうれん草金山寺味噌 フルーツミックス																						
	栗カステラ饅頭		グレープゼリー	レモン風味ケーキ			バウムクーヘン	人形焼き																						
	熱量 483 kcal	たんぱく質 13.6 g	脂質 13.1 g	カルシウム 20 mg	食塩 2.0 g	熱量 465 kcal	たんぱく質 15.8 g	脂質 11.4 g	カルシウム 17 mg	食塩 2.4 g	熱量 476 kcal	たんぱく質 17.3 g	脂質 10.5 g	カルシウム 20 mg	食塩 1.9 g	熱量 474 kcal	たんぱく質 10.7 g	脂質 15.3 g	カルシウム 14 mg	食塩 1.9 g	熱量 469 kcal	たんぱく質 13.1 g	脂質 9.3 g	カルシウム 25 mg	食塩 2.6 g					
第三週	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日																							
	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 さつま芋いとこ煮 からし菜の和え物 バナナ		ご飯 味噌汁 照り焼きチキン ジャーマンポテト イタリアンサラダ オレンジ	発芽玄米ご飯 中華スープ スケソウダラ生姜煮 筍と椎茸の当座煮 大豆とえんどう豆サラダ オレンジ	ゆかりご飯 味噌汁 さば煮付け ごぼうとさつま揚げ金平 野菜マリネ バナナ	ご飯 味噌汁 十勝風豚皿 ビーフンと野菜炒め煮風 ゴーヤ浅漬け風 オレンジ	甘酢生姜炊き込みご飯 わかめスープ チキンカツの野菜銀あん 大根葉油揚げ シャインマスカットゼリー																							
	カステラ		もみじ饅頭	ドームケーキ	乳菓饅頭	グレープゼリー	バウムクーヘン																							
	熱量 463 kcal	たんぱく質 11.0 g	脂質 5.3 g	カルシウム 35 mg	食塩 3.0 g	熱量 459 kcal	たんぱく質 11.8 g	脂質 10.1 g	カルシウム 23 mg	食塩 1.8 g	熱量 391 kcal	たんぱく質 14.0 g	脂質 3.1 g	カルシウム 20 mg	食塩 2.3 g	熱量 511 kcal	たんぱく質 12.6 g	脂質 17.1 g	カルシウム 20 mg	食塩 2.1 g	熱量 512 kcal	たんぱく質 8.8 g	脂質 15.9 g	カルシウム 25 mg	食塩 2.7 g	熱量 318 kcal	たんぱく質 11.0 g	脂質 13.8 g	カルシウム 38 mg	食塩 4.7 g
第四週	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日																							
	コーンご飯 味噌汁 白身魚フリッターイタリアン 里芋の小海老あんかけ 梅だれ奴 キウイ		ご飯 味噌汁 チキンのBBQソース カリフラワークリーム煮 マカロニサラダ 黄桃缶	夏の中華風ちらし寿司 味噌汁 スパイシー唐揚げ 青梗菜ピーナッツ和え バナナ	ミニわかめご飯 生姜のさっぱりうどん キャベツとしめじトマト煮込み フルーツミックス	ふりかけご飯 味噌汁 ハンバーグ 甘辛鶏ごぼう 春菊信田和え キウイ	ご飯 味噌汁 牛肉コロッケ 高野の含め煮 さつま揚げいんげん和え オレンジ																							
	人形焼き		レモン風味ケーキ	栗カステラ饅頭	ヨーグルト	カステラ	ムースシュー																							
	熱量 577 kcal	たんぱく質 14.7 g	脂質 13.0 g	カルシウム 28 mg	食塩 2.5 g	熱量 509 kcal	たんぱく質 12.1 g	脂質 16.4 g	カルシウム 20 mg	食塩 2.4 g	熱量 428 kcal	たんぱく質 13.0 g	脂質 5.6 g	カルシウム 24 mg	食塩 3.1 g	熱量 475 kcal	たんぱく質 6.5 g	脂質 5.9 g	カルシウム 41 mg	食塩 3.1 g	熱量 456 kcal	たんぱく質 14.7 g	脂質 8.7 g	カルシウム 24 mg	食塩 3.0 g	熱量 535 kcal	たんぱく質 7.9 g	脂質 14.8 g	カルシウム 35 mg	食塩 2.3 g
第五週	29日	30日					<p>※白米の時のみのカロリー表示と なっております</p> <p>※味噌汁・果物・おやつは栄養価に 含まれておりません</p>																							
	ご飯 味噌汁 イワシ梅醤油煮 さつま芋とツナトマト煮 青梗菜の生姜風味 黄桃缶						ドームケーキ		熱量 435 kcal	たんぱく質 11.1 g	脂質 6.5 g	カルシウム 24 mg	食塩 2.2 g																	

