

日付	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
朝食	ごはん(のり佃煮) すまし汁 はんぺんフライ ゆでキャベツ キウイフルーツ 惣菜(きのこ湯葉の煮物)	ごはん 味噌汁 ソーセージの野菜炒め しめじ和え バナナ	コッペパン(ジャム&マーガリン) たまねぎと生姜のスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス トマト オレンジ	クロワッサン(ジャム&マーガリン) チンゲン菜のかきたまスープ シューマイ 塩もみ野菜 オレンジ	バターロール(ジャム&マーガリン) グリーンピースポタージュ 温野菜サラダ バナナ	ごはん(ふりかけ) すまし汁 だし巻き卵 千切りキャベツ キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物)	ごはん 味噌汁 ハムソテー コールスロー プラム きゅうりの浅漬け
カロリー	①489kcal②15.4g③9.1g④88.4g⑤2.4g	①440kcal②12.6g③5.8g④88.5g⑤2.8g	①440kcal②16.7g③18.3g④55.7g⑤3.1g	①502kcal②14.7g③29.2g④48.5g⑤3.4g	①451kcal②11.2g③17.8g④68.5g⑤2.0g	①544kcal②17.5g③20.5g④75.2g⑤2.3g	①484kcal②12.5g③10.8g④90.8g⑤2.9g
昼食	ごはん 味噌汁 魚のチーズ焼き コールスロー・トマト オレンジ 大根のとも煮	スパゲッティミートソース 牛乳 鶏唐と揚げなすのおろしサラダ スイカのゼリー添え	さんまのかば焼き丼 かきたま汁 ジャーマンサラダ フルーツのヨーグルトかけ	ごはん 味噌汁 魚のフライ・オニオンリングフライ かぼちゃの煮付け 千切りキャベツ・すいか 韓国風春雨サラダ	焼ラーメン 牛乳 鶏唐揚げのラビゴットソース カクテルゼリーポンチ	麻婆丼 乾物スープ ラーメンサラダ マンゴーのヨーグルトかけ	五目ラーメン えびのカルパッチョ コーンフレーク和え
カロリー	①567kcal②29.7g③14.5g④84.3g⑤2.6g	①840kcal②38.1g③39.4g④93.6g⑤1.3g	①609kcal②22.6g③19.3g④92.5g⑤1.9g	①655kcal②18.1g③12.5g④122.8g⑤2.7g	①824kcal②38.9g③33.7g④103.0g⑤1.9g	①666kcal②22.3g③18.9g④108.1g⑤3.0g	①665kcal②29.3g③23.2g④92.4g⑤2.6g
間食昼	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 サブレ	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 アイスクリーム
夕食	冷やし味噌ラーメン 温野菜サラダ フルーツのマンゴープリン添え	きのおこわ すまし汁 白身魚の甘酢和え 小松菜のひじき和え アップルシャーベット	ごはん 味噌汁 グリルチキン グリル野菜 キウイフルーツ ひじきの煮物	カレーライス にらともやしのスープ 豚しゃぶサラダ 杏仁桃	ごはん 味噌汁 えびかつ 塩もみ野菜 オレンジ 切り昆布の煮物	ごはん 味噌汁 白身魚のきのこマヨ焼き ゆで白菜・トマト アップルシャーベット さつま揚げのカレー炒め	まいたけおこわ 若竹汁 揚げ出し豆腐のおろし煮 ブロッコリーのサラダ 桃シャーベット
カロリー	①650kcal②24.1g③23.1g④100.6g⑤1.7g	①511kcal②22.1g③10.2g④85.9g⑤2.4g	①604kcal②24.0g③18.9g④89.0g⑤2.3g	①642kcal②22.1g③19.9g④100.4g⑤2.4g	①546kcal②19.9g③12.5g④92.3g⑤3.6g	①484kcal②20.3g③7.4g④86.9g⑤2.4g	①570kcal②15.2g③16.4g④95.4g⑤1.9g
日付	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)
朝食	ゆかりごはん すまし汁 コーンフライ ちぎりレタス マンゴー キャベツのおひたし	ごはん 味噌汁 きりざい 山菜きんぴら バナナ	コッペパン(ジャム&マーガリン) ズッキーニのスープ 野菜入り鶏つくね ゆで白菜 キウイフルーツ	クロワッサン(ジャム&マーガリン) かぼちゃのスープ ウインナードームオムレツ 塩もみ野菜 オレンジ	バターロール(ジャム&マーガリン) コーンスープ スパゲッティサラダ バナナ	ごはん(のり佃煮) 若竹汁 肉団子の甘酢あん 千切りキャベツ マンゴー 惣菜(山菜と湯葉の煮物)	ごはん 味噌汁 ウインナー炒め ちぎりレタス オレンジ 小松菜のひじき和え
カロリー	①466kcal②10.1g③5.9g④95.8g⑤2.4g	①450kcal②13.4g③6.1g④88.6g⑤2.3g	①450kcal②15.2g③18.6g④58.8g⑤3.5g	①516kcal②14.8g③32.2g④46.7g⑤2.9g	①462kcal②10.0g③17.4g④70.3g⑤1.7g	①479kcal②16.1g③9.6g④85.2g⑤2.2g	①565kcal②15.2g③22.2g④82.4g⑤2.7g
昼食	山菜ちらし寿司 豚汁 いかのカルパッチョ コーヒーゼリー添え	カレーピラフ 牛乳 白身魚のトマトソースかけ フルーツあんみつ	パセリ御飯 けんちん汁 コロッケ 千切りキャベツ トマト・バナナ 切干大根の煮物	ごはん 味噌汁 魚のチーズ焼き 沢庵と水菜の即席漬け なすの中華炒め すいか	ししゃもっこ丼 肉じゃが汁 温野菜のチーズサラダ 杏仁すいか	ナポリタンスパゲッティ オクラスープ バリバリサラダ アロエフルーツ	カレー煮込みそば メンチカツ 塩もみ野菜 フルーツのマンゴー添え
カロリー	①571kcal②21.7g③11.1g④103.4g⑤2.2g	①808kcal②30.4g③24.5g④125.2g⑤2.0g	①618kcal②18.9g③16.3g④107.5g⑤2.4g	①524kcal②25.2g③9.8g④87.3g⑤2.9g	①603kcal②25.8g③16.1g④98.0g⑤1.5g	①635kcal②17.8g③16.1g④113.5g⑤2.3g	①666kcal②28.7g③22.7g④90.1g⑤2.0g
間食昼	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 せんべい	麦茶 クッキー	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 アイスクリーム
夕食	ごはん 味噌汁 ハンバーグのカレーあんかけ フライドポテト アップルシャーベット シーチキンサラダ	石狩ごはん 小松菜のあっさりスープ 酢豚 きゅうりとオクラの磯香和え 桃シャーベット	ごはん 味噌汁 魚のピカタ コールスロー マンゴー・角チーズ 鶏マヨサラダ	カレーうどん 春巻 ちぎりレタス トマト オニオンリングフライ ホイップ和え	ごはん 味噌汁 白身魚の中華和え カップグラタン ひじきの梅干煮 アイスパン	ごはん 味噌汁 鶏のピリ辛マヨ炒め 春雨のわさび和え アップルシャーベット	いなり寿司 味噌汁 鶏唐のトマトソース かぼちゃと大豆のサラダ アップルシャーベット
カロリー	①788kcal②23.8g③31.8g④106.2g⑤3.7g	①624kcal②22.1g③20.4g④91.5g⑤2.6g	①645kcal②35.0g③20.0g④87.3g⑤2.4g	①630kcal②20.0g③26.5g④84.3g⑤2.6g	①645kcal②25.5g③17.0g④101.6g⑤3.3g	①703kcal②25.2g③25.6g④98.1g⑤2.7g	①888kcal②32.8g③39.5g④106.5g⑤3.5g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩