

| 日付 | 8月26日(月) | 8月27日(火) | 8月28日(水) | 8月29日(木) | 8月30日(金) | 8月31日(土) | 9月1日(日) |
|------|--|--|---|--|--|---|---|
| 朝食 | ごはん すまし汁 ししゃも焼き 塩もみ野菜 マンゴー 山菜きんぴら | ごはん 味噌汁 納豆の梅和え キャベツの漬物 バナナ | コッペパン (ジャム&マーガリン) きのこ生姜のスープ 枝豆しんじょう ゆでほうれんそう キウイフルーツ | クロワッサン (ジャム&マーガリン) ソーセージのクリームスープ キウイサラダ バナナ | バターロール (ジャム&マーガリン) 織キャベツのスープ 肉団子の甘酢あん ちぎりレタス トマト アップルシャーベット | ごはん (ふりかけ) 若竹汁 ウインナーの野菜炒め バナナ 惣菜 (黒酢根菜きんぴら) | ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 千切りキャベツ キウイフルーツ しめじ和え |
| カロリー | ①445kcal②18.2g③6.8g④80.3g⑤3.2g | ①450kcal②13.7g③5.5g④90.6g⑤2.5g | ①349kcal②14.5g③9.0g④55.7g⑤3.8g | ①458kcal②8.2g③26.0g④52.1g⑤2.0g | ①450kcal②14.0g③19.8g④57.8g⑤3.1g | ①562kcal②15.6g③18.5g④87.1g⑤3.0g | ①472kcal②14.8g③7.8g④89.1g⑤2.1g |
| 昼食 | マカロニグラタン ウインナーとほうれんそうのスープ ミックスビーンズ温野菜サラダ ムースの果物添え | ハンバーグカレー 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダ 洋梨のゼリー添え | ごはん 豚汁 魚の煮付け かぶの漬物・黒花豆の煮豆 ゆで小松菜・アップルシャーベット ゆで野菜サラダ | 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 ホイップ和え | 冷やし味噌ラーメン 鶏のピリ辛マヨ炒め フルーツフルーチェ | カレーライス 小松菜ときのこの卵とじスープ いかのカルパッチョ 杏仁フルーツ | 冷やしラーメン 中華ちまき フライドポテト ゆで野菜 桃シャーベット |
| カロリー | ①638kcal②28.7g③26.3g④81.4g⑤2.5g | ①795kcal②27.1g③28.3g④115.2g⑤2.3g | ①655kcal②27.3g③14.8g④108.5g⑤2.7g | ①815kcal②35.5g③37.1g④94.5g⑤1.5g | ①747kcal②34.2g③34.5g④85.9g⑤1.7g | ①634kcal②23.9g③16.1g④106.4g⑤2.9g | ①894kcal②30.6g③25.6g④141.6g⑤3.7g |
| 間食昼 | 麦茶 スナック | 麦茶 菓子パン | 麦茶 チョコ菓子 | 麦茶 誕生会 | 麦茶 菓子パン | 麦茶 サブレ | 麦茶 アイスクリーム |
| 夕食 | ごはん 味噌汁 鶏の竜田揚げ コールスロー キウイフルーツ ひじきの煮物 | 肉うどん 白身魚の甘酢和え フルーツのマンゴー添え | 五目炊き込みごはん すまし汁 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ゆで白菜 オレンジ ゆでたまごサラダ | ごはん 味噌汁 かじきメンチ コールスロー キウイフルーツ 切り昆布の煮物 | ごはん 味噌汁 えびカツ 塩もみ野菜 オレンジ 大根サラダ | ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ 塩もみ野菜 アイスパイン ブロッコリーのサラダ | しめじごはん かきたま汁 鶏の唐揚げ コールスロー オレンジ 小松菜のひじき和え |
| カロリー | ①640kcal②26.7g③25.8g④80.4g⑤2.6g | ①580kcal②24.1g③23.5g④73.8g⑤1.9g | ①623kcal②20.5g③22.8g④88.0g⑤2.4g | ①497kcal②16.0g③9.1g④91.4g⑤3.0g | ①569kcal②19.3g③14.2g④94.5g⑤3.2g | ①571kcal②21.8g③16.9g④88.1g⑤2.8g | ①636kcal②25.2g③27.4g④77.1g⑤2.1g |
| 日付 | 9月2日(月) | 9月3日(火) | 9月4日(水) | 9月5日(木) | 9月6日(金) | 9月7日(土) | 9月8日(日) |
| 朝食 | ごはん (のり佃煮) すまし汁 ウインナードームオムレツ ちぎりレタス・トマト バナナ キャベツの漬物 | ごはん 味噌汁 ウインナー炒め 千切りキャベツ キウイフルーツ きゅうりとオクラの磯香和え | コッペパン (ジャム&マーガリン) コーンスープ シューマイ 塩もみ野菜 オレンジ | クロワッサン (ジャム&マーガリン) 春雨スープ パンネサラダ バナナ | バターロール (ジャム&マーガリン) ズッキーニのスープ 肉団子の甘酢あん コールスロー キウイフルーツ | ごはん (のり佃煮) かきたま汁 ポイルウインナー 千切りキャベツ オレンジ 惣菜 (きのこ湯葉の煮物) | ごはん 味噌汁 目玉焼き 塩もみ野菜 キウイフルーツ ゆで白菜 |
| カロリー | ①521kcal②16.4g③12.9g④88.7g⑤2.9g | ①549kcal②15.6g③20.5g④82.5g⑤2.8g | ①458kcal②15.1g③14.9g④69.2g⑤3.7g | ①576kcal②13.7g③29.1g④70.9g⑤1.9g | ①426kcal②13.9g③19.7g④52.4g⑤3.1g | ①466kcal②15.0g③12.8g④76.1g⑤1.8g | ①422kcal②13.8g③9.4g④72.6g⑤3.0g |
| 昼食 | 赤飯 味噌汁 グリルチキン コールスロー オレンジ 春雨のわさび和え | ごはん 麻婆豆腐汁 白身魚の中華和え さつまいもサラダ バナナ | えびドリア 牛乳 豆腐ハンバーグのおろしポン酢かけ 海藻サラダ アイスパイン | ごはん 味噌汁 魚のピカタ サニーレタス・オレンジ 大根の漬物 かぼちゃと大豆のサラダ | おろしそば 鶏唐揚げのラビゴットソース 小松菜のサラダ アイスパイン | シーフードスパゲッティ コーヒー牛乳 なすの肉詰めフライ オニオンリングフライ 塩もみ野菜 ヨーグルトポンチ | ジャージャー麺 牛乳 チンジャオロース ちぎりレタス トマト りんごゼリー添え |
| カロリー | ①569kcal②22.1g③15.7g④90.2g⑤2.3g | ①688kcal②25.2g③17.2g③113.1g⑤1.5g | ①800kcal②36.4g③25.5g④118.0g⑤2.4g | ①588kcal②27.9g③15.2g④89.8g⑤2.0g | ①713kcal②30.8g③31.8g④81.6g⑤1.9g | ①766kcal②28.5g③27.0g④108.5g⑤2.3g | ①1040kcal②43.4g③33.8g④155.8g⑤4.2g |
| 間食昼 | 麦茶 スナック | 麦茶 菓子パン | 麦茶 チョコ菓子 | 麦茶 せんべい | 麦茶 菓子パン | 麦茶 クッキー | 麦茶 アイスクリーム |
| 夕食 | 和風うどんの五目あんかけ とびっこのオーロラサラダ フルーツマンゴーポンチ | カレーピラフ かぼちゃスープ 酢豚 フルーツのヨーグルトかけ | ごはん 味噌汁 コロケ コールスロー 梨 さつま揚げのカレー炒め | ソースカツ丼 すまし汁 和風サラダ アロエフルーツ | ごはん 味噌汁 さんまのかば焼き 塩もみ野菜 梨 切干大根の煮物 | ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのチリソース コールスロー りんご 竹輪とわかめのピリ辛炒め | ごはん けんちん汁 白身魚の洋風沢煮 ひじきのごま風味サラダ アップルシャーベット |
| カロリー | ①478kcal②21.5g③13.4g④74.9g⑤2.5g | ①833kcal②26.7g③27.1g④127.2g⑤2.6g | ①567kcal②17.8g③11.8g④104.8g⑤2.5g | ①600kcal②23.7g③14.6g④99.2g⑤3.7g | ①552kcal②20.3g③17.1g④84.9g⑤3.1g | ①735kcal②28.7g③27.7g④97.9g⑤2.9g | ①604kcal②24.3g③16.5g④95.2g⑤2.0g |

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩