

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