日付	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)
朝食	ごはん	ごはん(ふりかけ)	コッペパン(ジャム&マーガリン)	クロワッサン(ジャム&マーガリン)	バターロール(ジャム&マーガリン)	ごはん(のり佃煮)	ごはん
	味噌汁	若竹汁		えのきたけの豆乳スープ	ソーセージと大豆のトマトスープ		味噌汁
	ししゃも焼き	きのこの卵焼き	枝豆しんじょう		オムレツ	ウインナー炒め	きりざい
	ゆでキャベツ・キウイフルーツ	千切りキャベツ・プラム	ちぎりレタス・トマト	千切りキャベツ	コールスロー	千切りキャベツ・キウイフルーツ	白菜のシーチキン蒸し
	もやしのカレー醤油炒め	しめじ和え	オレンジ		オレンジ	惣菜(黒酢根菜きんぴら)	バナナ
	R-1ヨーグルト	R-1ヨーグルト	R-1ヨーグルト	R-1ヨーグルト	R-1ヨーグルト	R-1ヨーグルト	R-1ヨーグルト
		①500kcal②18.0g③7.3g④96.0g⑤2.7g		①560kcal②17.9g③31.9g④56.0g⑤2.7g		①606kcal②19.6g③21.8g④87.8g⑤2.6g	
	中華丼	ごはん	ごはん	きつねそば	マカロニグラタン	シーフードスパゲッティ	味噌ラーメン
	卵スープ	味噌汁	すまし汁	魚のカレーあんかけ	海老団子のスープ	コーヒー牛乳	たこ焼き
	ラーメンサラダ	鶏唐揚げのチリソース	ポークソテー	ホイップフルーツ	えびのカルパッチョ	和風サラダ	ゆで野菜
	柿のヨーグルトソースかけ	ちぎりレタス	コールスロー		桃のヨーグルトソースかけ	りんごゼリー添え	フライドポテト
		キウイフルーツ	梨				コーヒーゼリー添え
		蒸しきのこと小松菜の和え物	大根の味噌煮				
	①635kcal②22.1g③16.6g④103.6g⑤1.9g	①627kcal②24.1g③24.6g④80.3g⑤2.1g	①517kcal②18.7g③14.7g④81.3g⑤1.9g	①521kcal②25.3g③11.2g④82.3g⑤1.6g	①434kcal②24.8g③11.7g④61.5g⑤1.9g	①626kcal②26.8g③14.3g④103.7g⑤2.9g	①701kcal②24.9g③22.0g④111.3g⑤1.6g
間食昼	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶
	スナック	菓子パン	チョコ菓子	せんべい	菓子パン	スナック	サブレ
	ほうとううどん	カレーライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ゆかりごはん
	鶏の唐揚げ	ブロッコリーと春雨のスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	かきたま汁
	塩もみ野菜	ミックスビーンズサラダ	魚のミラネーゼ	鶏の竜田揚げ	チキンカツ(タルタルソース)	鶏のピリ辛マヨ炒め	かじきメンチ
	フルーツマンゴーポンチ	コーンフレーク和え	塩もみ野菜	ちぎりレタス	ちぎりレタス	ちぎりレタス	塩もみ野菜
		·	りんご	トマト・みかん	りんご	りんご	柿
			麻婆茄子	竹輪とわかめのピリ辛炒め		ひじきの煮物	・・ 小松菜と桜えびのきんぴら
カロリー	①693kcal②30.2g③30.1g④83.0g⑤3.2g	①648kcal②20.6g③13.7g④118.6g⑤3.4g	①657kcal②31.9g③19.9g④95.4g⑤3.1g		①702kcal②31.6g③26.6g④89.8g⑤2.1g	①601kcal②22.0g③20.0g④89.2g⑤2.8g	①539kcal②17.9g③12.3g④91.7g⑤3.9g
日付	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)
朝食	ごはん	わかめごはん	コッペパン(ジャム&マーガリン)	クロワッサン(ジャム&マーガリン)	バターロール(ジャム&マーガリン)	ごはん (ふりかけ)	ごはん
	味噌汁						
		味噌汁	オニオンスープ	ポタージュスープ	春雨スープ	すまし汁	味噌汁
	とろたまハムカツ	味噌汁 目玉焼き	オニオンスープ  五目卵焼き	ハムカツ	肉団子の甘酢あん		味噌汁 ソーセージステーキ
	とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ	目玉焼き <sub>千切りキャベツ・キウイフルーツ</sub>	五目卵焼き コールスロー	ハムカツ ちぎりレタス		すまし汁 マカロニサラダ 惣菜(きのこと湯葉の煮物)	ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ
	とろたまハムカツ	目玉焼き	五目卵焼き	ハムカツ	肉団子の甘酢あん	すまし汁 マカロニサラダ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) バナナ	ソーセージステーキ
	とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ	目玉焼き <sub>千切りキャベツ・キウイフルーツ</sub>	五目卵焼き コールスロー	ハムカツ ちぎりレタス	肉団子の甘酢あん 塩もみ野菜	すまし汁 マカロニサラダ 惣菜(きのこと湯葉の煮物)	ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ
カロリー	とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 白菜のごま和え R-1ヨーグルト ①705kcal②25.1g③23.9g④104.0g⑤3.0g	日玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ ツナのもやし炒め R-1ヨーグルト ①538kcal②21.3g③12.2g④88.9g⑤3.4g	五目卵焼き コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①476kcal②18.3g③15.8g④69.6g⑤3.1g	ハムカツ ちぎりレタス キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①586kcal②17.7g③27.7g④71.5g⑤2.9g	肉団子の甘酢あん 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト ①475kcal②16.1g③16.0g④70.7g⑤3.2g	すまし汁 マカロニサラダ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト ①574kcal②15.6g③10.2g④108.1g⑤1.8g	ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物)
<sub>カロリー</sub> 昼食	とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 白菜のごま和え R-1ヨーグルト ①705kcal②25.1g③23.9g④104.0g⑤3.0g 栗おこわ	目玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ ツナのもやし炒め R-1ヨーグルト ①538kcal②21.3g③12.2g④88.9g⑤3.4g ごはん	五目卵焼き コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①476kcal②18.3g③15.8g④69.6g⑤3.1g ししゃもっこ丼	ハムカツ ちぎりレタス キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①586kcal②17.7g③27.7g④71.5g⑤2.9g ごはん	<ul><li>肉団子の甘酢あん</li><li>塩もみ野菜</li><li>オレンジ</li><li>R-1ヨーグルト</li><li>①475kcal②16.1g③16.0g④70.7g⑤3.2g</li><li>ビーンズカレー</li></ul>	すまし汁 マカロニサラダ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト ①574kcal②15.6g③10.2g④108.1g⑤1.8g 焼きそば	ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト
<sub>カロリー</sub> 昼食	とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 白菜のごま和え R-1ヨーグルト ①705kcal②25.1g③23.9g①104.0g⑤3.0g 栗おこわ すまし汁	目玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ ツナのもやし炒め R-1ヨーグルト ①538kcal②21.3g③12.2g④88.9g⑤3.4g ごはん のっぺい汁	五目卵焼き コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①476kcal②18.3g③15.8g④69.6g⑤3.1g ししゃもっこ丼 きのこと生姜のスープ	ハムカツ ちぎりレタス キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①586kcal②17.7g③27.7g④71.5g⑤2.9g ごはん 味噌汁	内団子の甘酢あん 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト ①475kcal②16.1g③16.0g④70.7g⑤3.2g ビーンズカレー 牛乳	すまし汁 マカロニサラダ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト ①574kcal②15.6g③10.2g④108.1g⑤1.8g 焼きそば コーヒー牛乳	ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト ①528kcal②20.6g③11.3g④89.8g⑤3.5g 焼ちゃんぽん 卵とコーンのスープ
<sub>カロリー</sub> 昼食	とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 白菜のごま和え R-1ヨーグルト ①705kcal②25.1g③23.9g①104.0g⑤3.0g 要おこわ すまし汁 白身魚の野菜ソースかけ	日玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ ツナのもやし炒め R-1ヨーグルト ①538kcal②21.3g③12.2g④88.9g⑤3.4g ごはん のっぺい汁 ホイル焼き(辛葱ソース)	五目卵焼き コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①476kcal②18.3g③15.8g④69.6g⑤3.1g ししゃもっこ丼	ハムカツ ちぎりレタス キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①586kcal②17.7g③27.7g④71.5g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚の煮付け	内団子の甘酢あん 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト ①475kcal②16.1g③16.0g④70.7g⑤3.2g ビーンズカレー 牛乳 根菜サラダ	すまし汁 マカロニサラダ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト ①574kcal②15.6g③10.2g④108.1g⑤1.8g 焼きそば コーヒー牛乳 いかのカルパッチョ	ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト ①528kcal②20.6g③11.3g④89.8g⑤3.5g 焼ちゃんぽん
カロリー 昼食	とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 白菜のごま和え R-1ヨーグルト ①705kcal②25.1g③23.9g④104.0g⑤3.0g 要おこわ すまし汁 白身魚の野菜ソースかけ 磯部和え	日玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ ツナのもやし炒め R-1ヨーグルト ①538kcal②21.3g③12.2g④88.9g⑤3.4g ごはん のっぺい汁 ホイル焼き(辛葱ソース) オレンジ	五目卵焼き コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①476kcal②18.3g③15.8g④69.6g⑤3.1g ししゃもっこ丼 きのこと生姜のスープ	ハムカツ ちぎりレタス キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①586kcal②17.7g③27.7g④71.5g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚の煮付け ゆで小松菜	内団子の甘酢あん 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト ①475kcal②16.1g③16.0g④70.7g⑤3.2g ビーンズカレー 牛乳	すまし汁 マカロニサラダ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト ①574kcal②15.6g③10.2g④108.1g⑤1.8g 焼きそば コーヒー牛乳	ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト ①528kcal②20.6g③11.3g④89.8g⑤3.5g 焼ちゃんぽん 卵とコーンのスープ
カロリー 昼食	とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 白菜のごま和え R-1ヨーグルト ①705kcal②25.1g③23.9g①104.0g⑤3.0g 栗おこわ すまし汁 白身魚の野菜ソースかけ	日玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ ツナのもやし炒め R-1ヨーグルト ①538kcal②21.3g③12.2g④88.9g⑤3.4g ごはん のっぺい汁 ホイル焼き(辛葱ソース)	五目卵焼き コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①476kcal②18.3g③15.8g④69.6g⑤3.1g ししゃもっこ丼 きのこと生姜のスープ トマト肉じゃが	ハムカツ ちぎりレタス キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①586kcal②17.7g③27.7g④71.5g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚の煮付け ゆで小松菜 柿・角チーズ	内団子の甘酢あん 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト ①475kcal②16.1g③16.0g④70.7g⑤3.2g ビーンズカレー 牛乳 根菜サラダ	すまし汁 マカロニサラダ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト ①574kcal②15.6g③10.2g④108.1g⑤1.8g 焼きそば コーヒー牛乳 いかのカルパッチョ	ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト ①528kcal②20.6g③11.3g④89.8g⑤3.5g 焼ちゃんぽん 卵とコーンのスープ
<sup>カロリー</sup> 昼食	とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 白菜のごま和え R-1ヨーグルト ①705kcal②25.1g③23.9g④104.0g⑤3.0g 要おこわ すまし汁 白身魚の野菜ソースかけ 磯部和え	日玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ ツナのもやし炒め R-1ヨーグルト ①538kcal②21.3g③12.2g④88.9g⑤3.4g ごはん のっぺい汁 ホイル焼き(辛葱ソース) オレンジ	五目卵焼き コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①476kcal②18.3g③15.8g④69.6g⑤3.1g ししゃもっこ丼 きのこと生姜のスープ トマト肉じゃが	ハムカツ ちぎりレタス キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①586kcal②17.7g③27.7g④71.5g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚の煮付け ゆで小松菜	内団子の甘酢あん 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト ①475kcal②16.1g③16.0g④70.7g⑤3.2g ビーンズカレー 牛乳 根菜サラダ	すまし汁 マカロニサラダ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト ①574kcal②15.6g③10.2g④108.1g⑤1.8g 焼きそば コーヒー牛乳 いかのカルパッチョ	ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト ①528kcal②20.6g③11.3g④89.8g⑤3.5g 焼ちゃんぽん 卵とコーンのスープ
カロリー 昼食	とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 白菜のごま和え R-1ヨーグルト ③705kcal②25.1g③23.9g④104.0g⑤3.0g 栗おこわ すまし汁 白身魚の野菜ソースかけ 磯部和え みかん ①464kcal②23.5g③5.5g④84.7g⑤2.5g	日玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ ツナのもやし炒め R-1ヨーグルト ①538kcal②21.3g③12.2g④88.9g⑤3.4g ごはん のっぺい汁 ホイル焼き(辛葱ソース) オレンジ ひじきサラダ ①497kcal②23.3g③6.3g④92.1g⑤2.3g	五目卵焼き コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①476kcal②18.3g③15.8g④69.6g⑤3.1g ししゃもっこ丼 きのこと生姜のスープ トマト肉じゃが アロエフルーツ ①539kcal②21.5g③8.9g④100.0g⑤1.0g	ハムカツ ちぎりレタス キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①586kcal②17.7g③27.7g④71.5g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚の煮付け ゆで小松菜 柿・角チーズ ビーンズサラダ ①576kcal②27.9g③16.9g④83.0g⑤2.9g	内団子の甘酢あん 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト ①475kcal②16.1g③16.0g④70.7g⑤3.2g ビーンズカレー 牛乳 根菜サラダ フルーツあんみつ ①719kcal②21.9g③21.3g④121.0g⑤1.1g	すまし汁 マカロニサラダ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト ①574kcal②15.6g③10.2g④108.1g⑤1.8g 焼きそば コーヒー牛乳 いかのカルパッチョ 杏仁桃	ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト ①528kcal②20.6g③11.3g④89.8g⑤3.5g 焼ちゃんぽん 卵とコーンのスープ 杏仁フルーツ ①491kcal②25.8g③6.5g①87.6g⑤2.4g
カロリー 昼食 カロリー 間食昼	とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 白菜のごま和え R-1ヨーグルト ①705kcal②25.1g③23.9g①104.0g⑤3.0g 栗おこわ すまし汁 白身魚の野菜ソースかけ 磯部和え みかん ①464kcal②23.5g③5.5g④84.7g⑤2.5g 麦茶	日玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ ツナのもやし炒め R-1ヨーグルト ①538kcal②21.3g③12.2g④88.9g⑤3.4g ごはん のっぺい汁 ホイル焼き(辛葱ソース) オレンジ ひじきサラダ ①497kcal②23.3g③6.3g④92.1g⑤2.3g 麦茶	五目卵焼き コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①476kcal②18.3g③15.8g④69.6g⑤3.1g ししゃもっこ丼 きのこと生姜のスープ トマト肉じゃが アロエフルーツ ①539kcal②21.5g③8.9g④100.0g⑤1.0g 麦茶	ハムカツ ちぎりレタス キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①586kcal②17.7g③27.7g④71.5g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚の煮付け ゆで小松菜 柿・角チーズ ビーンズサラダ ②576kcal②27.9g③16.9g④83.0g⑤2.9g 麦茶	内団子の甘酢あん 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト ①475kcal②16.1g③16.0g④70.7g⑤3.2g ビーンズカレー 牛乳 根菜サラダ フルーツあんみつ ①719kcal②21.9g③21.3g④121.0g⑤1.1g 麦茶	すまし汁 マカロニサラダ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト ①574kcsl(2)15.6g③10.2g④108.1g⑤1.8g 焼きそば コーヒー牛乳 いかのカルパッチョ 杏仁桃 ①668kcsl(2)26.9g③18.3g④110.8g⑤1.6g 麦茶	ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト ①528kcal②20.6g③11.3g④89.8g⑤3.5g 焼ちゃんぽん 卵とコーンのスープ 杏仁フルーツ ①491kcal②25.8g③6.5g④87.6g⑤2.4g 麦茶
カロリー 昼食 カロリー 間食昼	とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 白菜のごま和え R-1ヨーグルト ①705kcal②25.1g③23.9g①104.0g⑤3.0g 栗おこわ すまし汁 白身魚の野菜ソースかけ 磯部和え みかん ①464kcal②23.5g③5.5g④84.7g⑤2.5g 麦茶 スナック	日玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ ツナのもやし炒め R-1ヨーグルト ①538kcal②21.3g③12.2g④88.9g⑤3.4g ごはん のっぺい汁 ホイル焼き(辛葱ソース) オレンジ ひじきサラダ ①497kcal②23.3g③6.3g④92.1g⑤2.3g 麦茶 せんべい	五目卵焼き コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①476kcal②18.3g③15.8g④69.6g⑤3.1g ししゃもっこ丼 きのこと生姜のスープ トマト肉じゃが アロエフルーツ ①539kcal②21.5g③8.9g④100.0g⑤1.0g 麦茶 チョコ菓子	ハムカツ ちぎりレタス キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①586kcal②17.7g③27.7g④71.5g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚の煮付け ゆで小松菜 柿・角チーズ ビーンズサラダ ②576kcal②27.9g③16.9g④83.0g⑤2.9g 麦茶 誕生会	内団子の甘酢あん 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト ①475kcal②16.1g③16.0g④70.7g⑤3.2g ビーンズカレー 牛乳 根菜サラダ フルーツあんみつ ①719kcal②21.9g③21.3g④121.0g⑤1.1g 麦茶 菓子パン	すまし汁 マカロニサラダ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト ①574kcsl(2)15.6g③10.2g④108.1g⑤1.8g 焼きそば コーヒー牛乳 いかのカルパッチョ 杏仁桃 ①668kcsl(2)26.9g③18.3g④110.8g⑤1.6g 麦茶 サブレ	ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト ①528kcal②20.6g③11.3g④89.8g⑤3.5g 焼ちゃんぽん 卵とコーンのスープ 杏仁フルーツ ①491kcal②25.8g③6.5g④87.6g⑤2.4g 麦茶 チョコ菓子
カロリー 配食 カロリー 間食 夕食	とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 白菜のごま和え R-1ヨーグルト ①705kcal②25.1g③23.9g④104.0g⑤3.0g 栗おこわ すまし汁 白身魚の野菜ソースかけ 磯部和え みかん ①464kcal②23.5g③5.5g④84.7g⑤2.5g 麦茶 スナック 肉うどん	日玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ ツナのもやし炒め R-1ヨーグルト ①538kcal②21.3g③12.2g④88.9g⑤3.4g ごはん のっぺい汁 ホイル焼き(辛葱ソース) オレンジ ひじきサラダ ①497kcal②23.3g③6.3g④92.1g⑤2.3g 麦茶 せんべい ビーフカレーライス	五目卵焼き コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①476kcal②18.3g③15.8g④69.6g⑤3.1g ししゃもっこ丼 きのこと生姜のスープ トマト肉じゃが アロエフルーツ ①539kcal②21.5g③8.9g④100.0g⑤1.0g 麦茶 チョコ菓子 ごはん	ハムカツ ちぎりレタス キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①586kcal②17.7g③27.7g④71.5g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚の煮付け ゆで小松菜 柿・角チーズ ビーンズサラダ ②576kcal②27.9g③16.9g④83.0g⑤2.9g 麦葉 誕生会 ごはん	内団子の甘酢あん 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト ①475kcal②16.1g③16.0g④70.7g⑤3.2g ビーンズカレー 牛乳 根菜サラダ フルーツあんみつ ①719kcal②21.9g③21.3g④121.0g⑤1.1g 麦茶 菓子パン ごはん	すまし汁 マカロニサラダ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト ①574kcal②15.6g③10.2g④108.1g⑤1.8g 焼きそば コーヒー牛乳 いかのカルパッチョ 杏仁桃 ①668kcal②26.9g③18.3g④110.8g⑤1.6g 麦茶 サブレ ごはん	ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト ①528kcal②20.6g③11.3g④89.8g⑤3.5g 焼ちゃんぽん 卵とコーンのスープ 杏仁フルーツ ①491kcal②25.8g③6.5g④87.6g⑤2.4g 麦茶 チョコ菓子 ごはん(ふりかけ)
カロリー 昼食 間食昼 夕食	とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 白菜のごま和え R-1ヨーグルト ①705kcal②25.1g③23.9g④104.0g⑤3.0g 栗おこわ すまし汁 白身魚の野菜ソースかけ 磯部和え みかん ①464kcal②23.5g③5.5g④84.7g⑤2.5g 麦茶 スナック 肉うどん パリパリサラダ	日玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ ツナのもやし炒め R-1ヨーグルト ①538kcal②21.3g③12.2g④88.9g⑤3.4g ごはん のっぺい汁 ホイル焼き(辛葱ソース) オレンジ ひじきサラダ ①497kcal②23.3g③6.3g④92.1g⑤2.3g 麦茶 せんべい ビーフカレーライス 麦入りトマトスープ	五目卵焼き コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①476kcal②18.3g③15.8g④69.6g⑤3.1g ししゃもっこ丼 きのこと生姜のスープ トマト肉じゃが アロエフルーツ ①539kcal②21.5g③8.9g④100.0g⑤1.0g 麦茶 チョコ菓子 ごはん 味噌汁	ハムカツ ちぎりレタス キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①586kcal②17.7g③27.7g④71.5g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚の煮付け ゆで小松菜 柿・角チーズ ビーンズサラダ ②576kcal②27.9g③16.9g④83.0g⑤2.9g 麦茶 誕生会 ごはん かきたま汁	内団子の甘酢あん 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト ①475kca(2)16.1g(3)16.0g(4)70.7g(5)3.2g ビーンズカレー 牛乳 根菜サラダ フルーツあんみつ ①719kca((221.9g(3)21.3g(4)121.0g(5)1.1g 麦茶 菓子パン ごはん 味噌汁	すまし汁 マカロニサラダ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト ①574kcsl(2)15.6g③10.2g④108.1g⑤1.8g 焼きそば コーヒー牛乳 いかのカルパッチョ 杏仁桃 ①668kcsl(2)26.9g③18.3g④110.8g⑤1.6g 麦茶 サブレ	ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト ①528kcal②20.6g③11.3g④89.8g⑤3.5g 焼ちゃんぽん 卵とコーンのスープ 杏仁フルーツ ①491kcal②25.8g③6.5g④87.6g⑤2.4g 麦茶 チョコ菓子 ごはん(ふりかけ) すまし汁
カロリー 昼食 間食昼 夕食	とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 白菜のごま和え R-1ヨーグルト ①705kcal②25.1g③23.9g④104.0g⑤3.0g 栗おこわ すまし汁 白身魚の野菜ソースかけ 磯部和え みかん ①464kcal②23.5g③5.5g④84.7g⑤2.5g 麦茶 スナック 肉うどん	日玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ ツナのもやし炒め R-1ヨーグルト ①538kcal②21.3g③12.2g④88.9g⑤3.4g ごはん のっぺい汁 ホイル焼き(辛葱ソース) オレンジ ひじきサラダ ①497kcal②23.3g③6.3g④92.1g⑤2.3g 麦茶 せんべい ピーフカレーライス 麦入りトマトスープ りんごのサラダ	五目卵焼き コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①476kcal②18.3g③15.8g④69.6g⑤3.1g ししゃもっこ丼 きのこと生姜のスープトマト肉じゃが アロエフルーツ ①539kcal②21.5g③8.9g④100.0g⑤1.0g 麦末 ヨコ菜 ではん 味噌汁 魚の竜田揚げ	ハムカツ ちぎりレタス キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①586kcal②17.7g③27.7g④71.5g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚の煮付け ゆで小松菜 柿・角チーズ ビーンズサラダ ②576kcal②27.9g③16.9g④83.0g⑤2.9g 麦葉 誕生会 ごはん	内団子の甘酢あん 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト ①475kcal②16.1g③16.0g@70.7g⑤3.2g ビーンズカレー 牛乳 根菜サラダ フルーツあんみつ ①719kcal②21.9g③21.3g④121.0g⑤1.1g 麦茶 菓子パン ごはん 味噌汁 えびフライ	すまし汁 マカロニサラダ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト ①574kcal②15.6g③10.2g④108.1g⑤1.8g 焼きそば コーヒー牛乳 いかのカルパッチョ 杏仁桃 ②668kcal②26.9g③18.3g④110.8g⑤1.6g 麦茶 サブレ ごはん 味噌汁 コロッケ	ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト ①528kcal②20.6g③11.3g④89.8g⑤3.5g 焼ちゃんぽん 卵とコーンのスープ 杏仁フルーツ ①491kcal②25.8g③6.5g④87.6g⑤2.4g 麦茶 チョコ菓子 ごはん(ふりかけ) すまし汁 豚の角煮
カロリー 昼食 間食昼 夕食	とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 白菜のごま和え R-1ヨーグルト ①705kcal②25.1g③23.9g④104.0g⑤3.0g 栗おこわ すまし汁 白身魚の野菜ソースかけ 磯部和え みかん ①464kcal②23.5g③5.5g④84.7g⑤2.5g 麦茶 スナック 肉うどん パリパリサラダ	日玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ ツナのもやし炒め R-1ヨーグルト ①538kcal②21.3g③12.2g④88.9g⑤3.4g ごはん のっぺい汁 ホイル焼き(辛葱ソース) オレンジ ひじきサラダ ①497kcal②23.3g③6.3g④92.1g⑤2.3g 麦茶 せんべい ピーフカレーライス 麦入りトマトスープ りんごのサラダ	五目卵焼き コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①476kcal②18.3g③15.8g④69.6g⑤3.1g ししゃもっこ丼 きのこと生姜のスープ トマト肉じゃが アロエフルーツ ①539kcal②21.5g③8.9g④100.0g⑤1.0g 麦茶 チョコ菓子 ごはん 味噌汁	ハムカツ ちぎりレタス キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①586kcal②17.7g③27.7g④71.5g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚の煮付け ゆで小松菜 柿・角チーンズサラダ ②576kcal②27.9g③16.9g④83.0g⑤2.9g 麦茶 ごはん かきたよ汁 豚肉のスロー	内団子の甘酢あん 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト ①475kcal②16.1g③16.0g④70.7g⑤3.2g ビーンズカレー 牛乳 根菜サラダ フルーツあんみつ ①719kcal②21.9g③21.3g④121.0g⑤1.1g 麦茶 菓子パン ごはん 味噌汁 えびフールスロー	すまし汁 マカロニサラダ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト ①574kcal②15.6g③10.2g④108.1g⑤1.8g 焼きそば コーヒー牛乳 いかのカルパッチョ 杏仁桃 ②668kcal②26.9g③18.3g④110.8g⑤1.6g 麦茶 サブレ ごはん 味噌汁 コロッケ 塩もみ野菜	ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト ①528kcal②20.6g③11.3g④89.8g⑤3.5g 焼ちゃんぽん 卵とコーンのスープ 杏仁フルーツ ①491kcal②25.8g③6.5g④87.6g⑤2.4g 麦茶 チョコ菓子 ごはん(ふりかけ) すまし汁
カロリー 昼食 間食昼 夕食	とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 白菜のごま和え R-1ヨーグルト ①705kcal②25.1g③23.9g④104.0g⑤3.0g 栗おこわ すまし汁 白身魚の野菜ソースかけ 磯部和え みかん ①464kcal②23.5g③5.5g④84.7g⑤2.5g 麦茶 スナック 肉うどん パリパリサラダ	日玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ ツナのもやし炒め R-1ヨーグルト ①538kcal②21.3g③12.2g④88.9g⑤3.4g ごはん のっぺい汁 ホイル焼き(辛葱ソース) オレンジ ひじきサラダ ①497kcal②23.3g③6.3g④92.1g⑤2.3g 麦茶 せんべい ピーフカレーライス 麦入りトマトスープ りんごのサラダ	五目卵焼き コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①476kcal②18.3g③15.8g④69.6g⑤3.1g ししゃもっこ丼 きのこと生姜のスープトマト肉じゃが アロエフルーツ ①539kcal②21.5g③8.9g④100.0g⑤1.0g 麦末 ヨコ菜 ではん 味噌汁 魚の竜田揚げ	ハムカツ ちぎりレタス キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①586kcal②17.7g③27.7g④71.5g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚の煮付け ゆで小松菜 柿・カンズサラダ ②576kcal②27.9g③16.9g④83.0g⑤2.9g 麦茶 ごはん またのナヤップ煮 コリんご	内団子の甘酢あん 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト ①475kcal②16.1g③16.0g④70.7g⑤3.2g ビーンズカレー 牛乳 根菜サラダ フルーツあんみつ ①719kcal②21.9g③21.3g④121.0g⑤1.1g 菱茶 デパン ごはん 味噌汁 えールスロー みかん	すまし汁 マカロニサラダ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト ①574kcal(215.6g③10.2g④108.1g⑤1.8g 焼きそば コーヒー牛乳 いかのカルパッチョ 杏仁桃 ②668kcal(226.9g③18.3g④110.8g⑤1.6g 麦茶 サブレ ごはん 味噌汁 コーツケ 塩もみ野菜 りんご	ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト ①528kcal②20.6g③11.3g①89.8g⑤3.5g 焼ちゃんぽん 卵とコーンのスープ 杏仁フルーツ ①491kcal②25.8g③6.5g④87.6g⑤2.4g 麦茶 チョコ菓子 ごはん(ふりかけ) すまし汁 豚の角煮
カロリー 昼食 間食昼 夕食	とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 白菜のごま和え R-1ヨーグルト ①705kcal②25.1g③23.9g④104.0g⑤3.0g 栗おこわ すまし汁 白身魚の野菜ソースかけ 磯部和え みかん ①464kcal②23.5g③5.5g④84.7g⑤2.5g 麦茶 スナック 肉うどん パリパリサラダ	日玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ ツナのもやし炒め R-1ヨーグルト ①538kcal②21.3g③12.2g④88.9g⑤3.4g ごはん のっぺい汁 ホイル焼き(辛葱ソース) オレンジ ひじきサラダ ①497kcal②23.3g③6.3g④92.1g⑤2.3g 麦茶 せんべい ピーフカレーライス 麦入りトマトスープ りんごのサラダ	五目卵焼き コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①476kcal②18.3g③15.8g④69.6g⑤3.1g ししゃもっこ丼 きのこと生姜のスープトマト肉じゃが アロエフルーツ ①539kcal②21.5g③8.9g④100.0g⑤1.0g 麦チョコよん 味の竜み野菜・りんご	ハムカツ ちぎりレタス キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①586kcal②17.7g③27.7g④71.5g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚の煮付け ゆで小松菜 柿・カンズサラダ ②576kcal②27.9g③16.9g④83.0g⑤2.9g 麦茶 ごはん またのナヤップ煮 コリんご	内団子の甘酢あん 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト ①475kcal②16.1g③16.0g④70.7g⑤3.2g ビーンズカレー 牛乳 根菜サラダ フルーツあんみつ ①719kcal②21.9g③21.3g④121.0g⑤1.1g 麦茶 菓子パン ごはん 味噌汁 えびフールスロー	すまし汁 マカロニサラダ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト ①574kcal②15.6g③10.2g④108.1g⑤1.8g 焼きそば コーヒー牛乳 いかのカルパッチョ 杏仁桃 ②668kcal②26.9g③18.3g④110.8g⑤1.6g 麦茶 サブレ ごはん 味噌汁 コロッケ 塩もみ野菜	ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト ⑤528kcal②20.6g®11.3g⑥89.8g®3.5g 焼ちゃんぽん 卵とコーンのスープ 杏仁フルーツ ⑥491kcal②25.8g®6.5g⑥87.6g⑤2.4g 麦茶 チョコ菓子 ごはん(ふりかけ) すまし汁 豚の角煮 ゆで白菜