

日付	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)
朝食	ごはん(ふりかけ) すまし汁 ペンネサラダ 惣菜(きのこ湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト	ごはん すまし汁 枝豆しんじょう ちぎりレタス・トマト プラム・浅漬け R-1ヨーグルト	コッペパン(ジャム&マーガリン) ポタージュスープ 肉団子の甘酢あん コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト	クロワッサン(ジャム&マーガリン) かぼちゃのミルクスープ ポイルウインナー 千切りキャベツ マンゴー R-1ヨーグルト	バターロール(ジャム&マーガリン) かぶのスープ ホイコーロ バナナ R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 目玉焼き ちぎりレタス・トマト・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	ごはん 味噌汁 とろたまハムカツ きんぴらごぼう バナナ R-1ヨーグルト
カロリー	①664kcal②20.3g③15.0g④116.4g⑤2.2g	①445kcal②14.2g③1.7g④96.3g⑤3.4g	①551kcal②19.9g③17.2g④85.2g⑤2.9g	①653kcal②17.3g③40.0g④62.6g⑤3.1g	①478kcal②15.7g③15.8g④71.7g⑤2.6g	①538kcal②18.6g③11.0g④92.8g⑤1.9g	①677kcal②20.0g③17.1g④116.7g⑤2.4g
昼食	カレー煮込みそば 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ フルーツフルーチェ	ごはん 味噌汁 魚の唐揚げ 塩もみ野菜 オレンジ 小松菜のサラダ	さつまいもごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐のおろし煮 スパゲッティサラダ みかん	ごはん 味噌汁 魚の照り焼き フライドポテト りんご ひじきの五目煮	えびピラフ 牛乳 白身魚のトマトソースかけ ぶどうゼリー添え	チャーシュー麺 たこ焼き ゆで野菜 杏仁マンゴー	肉みそうどん えびのカルパッチョ フルーツあんみつ
カロリー	①605kcal②25.1g③20.8g④83.4g⑤1.8g	①572kcal②25.3g③14.6g④88.6g⑤2.7g	①591kcal②15.7g③17.5g④97.4g⑤2.0g	①559kcal②24.4g③31.2g④91.4g⑤2.7g	①656kcal②27.8g③17.0g④102.3g⑤1.6g	①611kcal②27.9g③10.3g④107.3g⑤2.5g	①437kcal②19.4g③11.3g④72.6g⑤2.1g
間食	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 スナック	麦茶 せんべい	麦茶 菓子パン	麦茶 サブレ	麦茶 クッキー
夕食	ごはん 味噌汁 魚のピカタ コールスロー オレンジ さつま揚げのカレー炒め	けんちんうどん 鶏の唐揚げ オニオンリングフライ 千切りキャベツ フルーツのマンゴープリン添え	カレーライス 織キャベツのスープ プチマリンサラダ 洋梨のヨーグルトソースかけ	親子丼 うすくず汁 カップグラタン ゆで野菜 アロエフルーツ	ごはん 味噌汁 豚 ツナのカレー炒め みかん	いりこ菜飯 豚ごぼうスープ ぶり大根 ゆで野菜サラダ みかん	ごはん かきたま汁 豚肉と大根のつや煮 華風サラダ みかん
カロリー	①525kcal②26.7g③8.9g④87.8g⑤2.4g	①765kcal③31.3g④39.3g⑤78.7g⑥2.1g	①585kcal②17.6g③17.2g④98.3g⑤3.1g	①612kcal②21.3g③14.7g④102.7g⑤1.1g	①676kcal②24.8g③22.5g④97.8g⑤2.8g	①700kcal②25.2g③26.6g④95.2g⑤3.0g	①605kcal②22.3g③18.8g④90.8g⑤1.9g
日付	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	12月1日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ししゃも焼き オレンジ 惣菜(山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト	ごはん(ふりかけ) すまし汁 枝豆しんじょう ゆで白菜・キウイフルーツ 惣菜(たけのこの土佐煮) R-1ヨーグルト	コッペパン(ジャム&マーガリン) 梅干しのスープ ソーセージの野菜炒め バナナ R-1ヨーグルト	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 コールスロー キウイフルーツ R-1ヨーグルト	バターロール(ジャム&マーガリン) 根菜スープ ウインナー炒め 千切りキャベツ オレンジ R-1ヨーグルト	ごはん(のり佃煮) すまし汁 かぼちゃひき肉フライ 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 コーンフライ コールスロー・プラム 惣菜(きのこ湯葉の煮物) R-1ヨーグルト
カロリー	①510kcal②23.4g③8.6g④88.0g⑤2.2g	①468kcal②17.6g③4.2g④92.0g⑤3.6g	①431kcal②13.6g③8.6g④79.0g⑤3.3g	①535kcal②16.2g③29.1g④57.6g⑤2.0g	①532kcal②16.7g③27.2g④61.3g⑤3.5g	①540kcal②16.0g③10.2g④99.9g⑤1.4g	①655kcal②18.3g③12.9g④124.9g⑤2.1g
昼食	ソースカツ丼 春雨スープ シーザーサラダ ホイップ和え	焼きそばナポリ 牛乳 鶏唐のトマトソース オレンジゼリー添え	ごはん 麻婆豆腐汁 白身魚の中華和え のり酢和え みかん	ごはん 豚汁 魚の照り焼き かぶの漬物 りんご わかめとコーンのサラダ	カレーライス ワントンスープ ポーチドエッグサラダ フルーツのヨーグルトかけ	ごはん 味噌汁 ポークソテー コールスロー りんご 切り昆布の煮物	けんちん蕎麦 根菜サラダ アロエフルーツ
カロリー	①669kcal②27.1g③21.7g④96.3g⑤2.1g	①880kcal②35.4g③36.6g④116.6g⑤2.0g	①560kcal②25.2g③11.4g④92.3g⑤1.5g	①582kcal②26.6g③15.2g④91.4g⑤2.5g	①657kcal②22.2g③14.6g④116.8g⑤2.3g	①580kcal②20.5g③17.3g④91.4g⑤2.6g	①569kcal②19.4g③12.2g④101.1g⑤1.2g
間食	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 せんべい	麦茶 サブレ
夕食	ごはん 鮭の粕汁 チキンステック 塩もみ野菜 トマト・みかん 小松菜のみじき和え	ごはん 味噌汁 魚のカレーあんかけ さつまいもサラダ みかん	ごはん 味噌汁 豚の角煮 カップグラタン ゆで白菜・りんご れんこんのきんぴら	ごぼうごはん すまし汁 フライドチキン ちぎりレタス トマト・みかん 白菜の浅漬け	ごはん 味噌汁 魚とごぼうの梅煮 小松菜のサラダ みかん	ごはん かきたま汁 えびカツ 塩もみ野菜 オレンジ 大根のとも煮	五目おこわ すまし汁 えびフライ ちぎりレタス りんご キャベツのごま酢和え
カロリー	①697kcal②28.3g③24.6g④95.9g⑤2.7g	①660kcal②22.1g③16.2g④111.8g⑤2.6g	①773kcal②22.8g③31.3g④104.2g⑤3.1g	①624kcal②25.9g③26.2g④76.2g⑤2.0g	①547kcal②24.6g③12.1g④89.2g⑤2.2g	①586kcal②20.2g③14.1g④97.8g⑤3.0g	①514kcal②16.7g③14.9g④83.7g⑤2.9g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩