

日付	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト	ごはん(ふりかけ) すまし汁 ソーセージの野菜炒め 惣菜(山菜と湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト	コッペパン(ジャム&マーガリン) グリーンピースポタージュ ペネサダ マンゴー R-1ヨーグルト	クロワッサン(ジャム&マーガリン) 冬瓜スープ ポイルウインナー ちぎりレタス オレンジ R-1ヨーグルト	バターロール(ジャム&マーガリン) 卵とコーンのスープ ハムソテー コールスロー キウイフルーツ R-1ヨーグルト	ごはん(ふりかけ) すまし汁 ホイコーロ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) バナナ R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 目玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜(きのこ湯葉の煮物) R-1ヨーグルト
カロリー	①598kcal②21.4g③13.9g④99.8g⑤2.7g	①502kcal②15.4g③5.4g④100.9g⑤2.6g	①586kcal②19.8g③18.4g④91.7g⑤2.3g	①623kcal②16.9g③39.5g④54.7g⑤3.2g	①465kcal②16.5g③18.7g④61.3g⑤2.6g	①554kcal②20.0g③9.3g④100.7g⑤2.0g	①541kcal②20.7g③13.9g④86.1g⑤2.3g
昼食	ごはん のっぺい汁 魚の塩焼き かぶの漬物・かぼちゃの煮付け キウイフルーツ 切り昆布の煮物	ごはん 味噌汁 サーモンのガーリックソテー ちぎりレタス・プラム ゆず大根漬け ビーンズサラダ	カツ丼 牛乳 プチマリンサラダ フルーツのマンゴープリン添え	スパゲッティミートソース 牛乳 ミックスビーンズ温野菜サラダ りんごゼリー添え	大根めし ほうとううどん汁 豚肉と大根のつや煮 コーンとえ みかん	カレーライス 牛乳 そばサラダ フルーツマンゴーポンチ	五目ラーメン 中華ちまき 大根の漬物 トマト フルーツゼリー
カロリー	①569kcal②28.1g③9.8g④97.7g⑤3.0g	①585kcal②25.8g③15.9g④91.0g⑤1.8g	①910kcal②38.8g③37.9g④110.5g⑤2.2g	①673kcal②28.3g③21.3g④102.5g⑤1.0g	①690kcal②26.9g③20.7g④104.5g⑤2.9g	①715kcal②26.8g③18.5g④120.4g⑤2.4g	①812kcal②34.0g③16.4g④137.6g⑤3.3g
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 クッキー
夕食	チキンソリア コーンスープ ポーチドエッグサラダ フルーツゼリー	ほうとううどん 鶏唐のトマトソース フルーツポンチ	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 魚の山芋チーズ焼き オニオンリングフライ りんご ほうれんそうの辛子和え	マカロニグラタン わかめスープ バリバリサラダ ホイップフルーツ	ごはん 味噌汁 えびフライ コールスロー りんご 大根の煮物	ごはん(ふりかけ) すまし汁 かじきメンチ 塩もみ野菜 りんご 糸こんにゃくのこの時雨煮
カロリー	①667kcal②30.0g③20.1g④98.6g⑤2.7g	①705kcal②30.2g③28.8g④89.1g⑤2.4g	①643kcal②21.7g③15.5g④109.7g⑤2.7g	①595kcal②27.0g③18.0g④87.0g⑤2.3g	①516kcal②17.9g③15.8g④81.8g⑤2.8g	①601kcal②20.7g③15.8g④97.6g⑤3.0g	①527kcal②14.5g③11.3g④94.7g⑤3.5g
日付	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 納豆和え 惣菜(大豆とひじきの煮物) バナナ R-1ヨーグルト	ゆかりごはん かきたま汁 はんぺんフライ 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(山菜と湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト	コッペパン(ジャム&マーガリン) 春雨スープ ホットサラダ バナナ R-1ヨーグルト	クロワッサン(ジャム&マーガリン) ソーセージスープ きのこの卵焼き 塩もみ野菜 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) クリームスープ 肉団子の甘酢あん 千切りキャベツ マンゴー R-1ヨーグルト	ごはん(のり佃煮) すまし汁 つくね煮 ゆで白菜・バナナ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 かぼちゃのひき肉フライ 塩もみ野菜・キウイフルーツ 惣菜(きのこ湯葉の煮物) R-1ヨーグルト
カロリー	①521kcal②19.0g③6.3g④99.5g⑤1.9g	①562kcal②19.7g③9.1g④102.6g⑤3.2g	①508kcal②18.0g③15.5g④79.1g⑤2.2g	①484kcal②14.3g③24.4g④55.7g⑤3.6g	①491kcal②21.5g③16.9g④67.4g⑤2.3g	①713kcal②33.1g③15.8g④109.7g⑤3.7g	①535kcal②16.1g③8.6g④102.5g⑤2.4g
昼食	焼ちゃんぽん コーヒ牛乳 豆腐ハンバーグおろしポン酢かけ かぼちゃの煮付け みかん サーモンのカルパッチョ	カレーピラフ かぼちゃのミルクスープ 豚しゃぶサラダ 桃のヨーグルトソースかけ	ぎつねそば 白身魚のトマトソースかけ ヨーグルトサラダ	ごはん のっぺい汁 魚のピカタ 千切りキャベツ オレンジ 小松菜のひじき和え	カレーうどん 鶏唐揚げのラビゴットソース 杏仁桃	ナポリタンスパゲッティ ワンタンスープ 温野菜のチーズサラダ フルーツのヨーグルトかけ	焼うどん 牛乳 えびのカルパッチョ ホイップ和え
カロリー	①769kcal②39.8g③19.4g④122.4g⑤2.8g	①602kcal②18.9g③19.4g④93.5g⑤1.8g	①566kcal②24.9g③16.0g④85.0g⑤1.5g	①549kcal②26.4g③10.2g④93.0g⑤1.6g	①663kcal②26.9g③32.3g④73.0g⑤2.5g	①588kcal②21.8g③14.3g④99.1g⑤1.8g	①624kcal②29.6g③24.0g④81.1g⑤4.1g
間食昼	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 サブレ	麦茶 菓子パン	麦茶 せんべい	麦茶 スナック
夕食	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ ちぎりレタス・キウイフルーツ ゆずの大根漬け 小松菜のサラダ	山菜ちらし寿司 味噌汁 魚唐揚げの野菜あんかけ ひじきとツナの塩炒め みかん	ごはん 豚汁 コロケ 千切りキャベツ トマト・みかん さつま揚げのカレー炒め	麻婆丼 小松菜ときのこの卵とじスープ いかのカルパッチョ 洋梨のゼリー添え	ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き ちぎりレタス りんご 韓国風春雨サラダ	ごはん 味噌汁 グリルチキン コールスロー りんご 根菜のあっさり炒め	ソースカツ丼 すまし汁 根菜サラダ マンゴーのヨーグルトかけ りんご
カロリー	①731kcal②28.6g③33.3g④84.1g⑤2.0g	①648kcal②23.4g③16.3g④107.3g⑤2.5g	①708kcal②22.3g③20.4g④117.5g⑤2.6g	①620kcal②27.0g③16.3g④96.5g⑤3.1g	①506kcal②22.0g③8.2g④91.4g⑤1.9g	①550kcal②18.7g③17.5g④84.4g⑤1.6g	①715kcal②24.5g③20.3g④114.2g⑤2.0g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩