

日付	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)	2月2日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 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 味噌汁 納豆和え バナナ 惣菜(山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト	コッペパン(ジャム&マーガリン) 卵スープ マカロニサラダ 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) かぶのスープ シューマイ 塩もみ野菜 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) 麦入りトマトスープ ホットサラダ バナナ R-1ヨーグルト	ごはん すまし汁 ポイルウインナー 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 すまし汁 ハムソテー 千切りキャベツ・プラム 惣菜(きのこ湯葉の煮物) R-1ヨーグルト
カロリー	①564kcal②19.6g③9.4g④102.7g⑤2.4g	①524kcal②19.0g③6.3g④100.5g⑤2.0g	①516kcal②16.1g③15.6g④81.2g⑤2.3g	①572kcal②16.7g③29.0g④64.3g⑤4.1g	①521kcal②17.7g③20.8g④71.7g⑤2.0g	①590kcal②18.6g③20.9g④86.7g⑤2.0g	①577kcal②18.8g③12.9g④103.2g⑤2.5g
昼食	ラーメン 春巻 塩もみ野菜 トマト ヨーグルトポンチ	さんまのかば焼き丼 すまし汁 シーザーサラダ フルーツあんみつ	ごぼうごはん 梅干しのスープ 豚肉と大根のつや煮 ポテトサラダ みかん	中華丼 たまねぎと生姜のスープ 餃子 いちご ミックスビーンズ温野菜サラダ	ごはん 味噌汁 魚の塩焼き チーズ豆竹輪 塩もみ野菜・りんご さつまいもサラダ	塩焼きそば 麦入りトマトスープ えびのカルパッチョ ヨーグルトのゼリー添え	カレーライス コーヒー牛乳 ポーチドエッグサラダ フルーツのヨーグルトかけ
カロリー	①714kcal②28.3g③21.3g④108.5g⑤4.0g	①591kcal②22.8g③19.9g④85.4g⑤1.6g	①649kcal②22.6g③26.6g④89.1g⑤2.5g	①724kcal②27.7g③24.1g④106.4g⑤2.6g	①618kcal②27.3g③13.5g④104.0g⑤4.1g	①593kcal②24.2g③19.6g④92.4g⑤3.2g	①697kcal②24.9g③18.2g④115.8g⑤2.2g
間食	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	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	ごはん 味噌汁 えびフライ ちぎりレタス いちご 大根のとも煮	ドライカレーのカレーあんかけ きのこのクリームスープ サーモンのカルパッチョ 洋梨のヨーグルトソースかけ	ごはん 味噌汁 白身魚のきのこマヨ焼き ちぎりレタス りんご 切り昆布と糸こんにゃくの炒め煮	ごはん 鮭の粕汁 コロッケ ツナキャベツ サニーレタス・りんご コーンとえ	焼きカレーライス ブロッコリーと春雨のスープ ラーメンサラダ アロエフルーツ	ししやもっこ丼 味噌汁 鶏唐のトマトソース 杏仁フルーツ	ごはん 味噌汁 魚の煮付け かぼちゃの煮付け・ゆで白菜 みかん 小松菜のひじき和え
カロリー	①558kcal②17.4g③14.6g④92.9g⑤2.0g	①505kcal②17.2g③12.1g④88.4g⑤2.8g	①488kcal②17.9g③8.4g④91.2g⑤2.7g	①648kcal②27.4g③16.9g④105.1g⑤2.0g	①687kcal②20.8g③19.9g④114.0g⑤1.7g	①704kcal②26.9g③27.1g④91.3g⑤1.8g	①542kcal②23.5g③8.2g④97.2g⑤3.1g
日付	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆでキャベツ・バナナ 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 シューマイ 塩もみ野菜・キウイフルーツ 惣菜(山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト	コッペパン(ジャム&マーガリン) 豆乳コンスープ 枝豆しんじょう ゆでキャベツ 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) かぼちゃのカレースープ きのこの卵焼き 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) キャベツのスープ スパゲッティサラダ バナナ R-1ヨーグルト	ごはん(のり佃煮) すまし汁 ハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ウインナードームオムレツ ちぎりレタス・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	①553kcal②19.2g③11.2g④95.7g⑤2.5g	①545kcal②18.8g③9.5g④98.7g⑤3.5g	①439kcal②16.9g③9.7g④73.3g⑤3.6g	①559kcal②16.5g③31.3g④58.4g⑤2.6g	①497kcal②13.2g③17.1g④77.1g⑤1.8g	①564kcal②19.6g③10.7g④99.8g⑤2.2g	①569kcal②21.0g③16.2g④88.0g⑤2.8g
昼食	あんかけチャーハン かぼちゃのミルクスープ いかリングフライ 塩もみ野菜 チーズ豆竹輪 桃のヨーグルトソースかけ	ごはん 山菜蕎麦汁 魚の五目あんかけ ブロッコリーのサラダ みかん	カレーうどん コーヒー牛乳 鶏唐揚げのラビゴットソース フルーツゼリー	さんまのかば焼き丼 かきたま汁 ごぼうとナッツのサラダ アロエフルーツ	ごはん 豚汁 白身魚の洋風沢煮 さつま揚げのカレー炒め みかん	チャーハン えのきたけの豆乳スープ トマト肉じゃが ぶどうゼリー添え	味噌ラーメン 春巻 塩もみ野菜 いちごミルク
カロリー	①638kcal②24.9g③16.0g④103.2g⑤3.4g	①609kcal②23.2g③16.5g④96.6g⑤1.6g	①781kcal②30.0g③36.2g④90.5g⑤2.6g	①662kcal②21.6g③25.7g④93.7g⑤1.7g	①622kcal②27.5g③15.0g④100.1g⑤2.5g	①620kcal②19.6g③15.6g④105.6g⑤1.6g	①603kcal②25.2g③20.0g④88.8g⑤3.0g
間食	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 サブレ	麦茶 せんべい	麦茶 菓子パン	麦茶 せんべい	麦茶 チョコ菓子
夕食	大根めし 豚ごぼうスープ チキンスティック コールスロー オレンジ 筑前煮	カツ丼 味噌汁 シーザーサラダ 杏仁いちご	ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き 塩もみ野菜 りんご 切り昆布の煮物	ごはん 味噌汁 鶏肉のホイル蒸し オニオンリングフライ かぼちゃの煮付け・オレンジ ひじきの梅干煮	三色丼 すまし汁 とびっこのオーロラサラダ コーヒーゼリー添え	ごはん 味噌汁 かじきメンチ 塩もみ野菜 いちご 春雨のわさび和え	ごはん けんちん汁 サーモンのガーリックソテー カブグラタン オレンジ もやしのキムチ炒め
カロリー	①763kcal②31.0g③31.3g④94.0g⑤2.8g	①795kcal②36.5g③31.2g④95.4g⑤3.3g	①519kcal②75.1g③72.4g④90.2g⑤3.0g	①630kcal②23.1g③21.5g④91.3g⑤2.8g	①568kcal②20.4g③15.2g④91.8g⑤2.4g	①508kcal②13.0g③8.3g④98.1g⑤3.2g	①667kcal②30.5g③19.3g④97.1g⑤2.2g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩