

日付	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ししゃも焼き 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 味噌汁 目玉焼き 千切りキャベツ・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) 葉だいこんのスープ 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ 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) 白菜と生姜のトロみスープ 枝豆しんじょう ゆで小松菜 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) ミルクカレースープ つくね煮 ゆでキャベツ マンゴー R-1ヨーグルト	ごはん すまし汁 ポイルウインナー コールスロー・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(のり佃煮) すまし汁 きのこの卵焼き 塩もみ野菜・プラム 惣菜(きのこ湯葉の煮物) R-1ヨーグルト
カロリー	①506kcal②20.8g③5.6g④95.4g⑤2.0g	①510kcal②18.7g③11.1g④86.0g⑤2.3g	①490kcal②17.5g③14.4g④75.7g⑤3.0g	①486kcal②14.6g③23.5g④56.7g⑤3.7g	①550kcal②21.6g③21.5g④73.4g⑤2.7g	①566kcal②16.5g③19.7g④85.2g⑤2.0g	①542kcal②19.8g③8.2g④103.6g⑤2.8g
昼食	えびドリア コーヒー牛乳 ラーメンサラダ 杏仁みかん	焼ラーメン 牛乳 鶏唐のトマトソースかけ フルーツのマンゴープリン添え	ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き 沢庵と水菜の即席漬け ゆで野菜・りんご 小松菜のひじき和え	20歳を祝う会	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 ゆで野菜・トマト・みかん 大根のとも煮	ハンバーグカレー 牛乳 豚しゃぶサラダ ヨーグルトのゼリー添え	牛丼 牛乳 ジャーマンサラダ フルーツポンチ
カロリー	①719kcal②26.2g③19.6g④114.5g⑤1.5g	①855kcal②42.3g③35.7g④104.7g⑤1.7g	①525kcal②23.6g③12.3g④87.5g⑤2.3g		①713kcal②28.8g③23.4g④104.1g⑤2.3g	①825kcal②32.0g③34.5g④103.7g⑤2.4g	①657kcal②23.2g③18.3g④105.1g⑤1.5g
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 たべっこどうぶつ	麦茶 せんべい
夕食	きのおこわ うすくず汁 ハンバーグのカレーあんかけ きゅうりとオクラの磯香和え みかん	麻婆丼 ソーセージスープ 和風サラダ フルーツポンチ	チキンライス ワンタンスープ とびっこのオーロラサラダ ムースの果物添え	ごはん 味噌汁 魚の柚庵焼き おろし和え・りんご かぼちゃとがんもの煮物 華風サラダ	鶏唐丼 うすくず汁 パリパリサラダ オレンジゼリー添え	ごはん 味噌汁 魚の唐揚げ 千切りキャベツ・りんご 竹輪の梅和え かぼちゃとナッツのサラダ	ごはん 味噌汁 えびカツ コールスロー いちご ひじきと根菜のきんぴら
カロリー	①608kcal②21.7g③17.7g④93.2g⑤3.7g	①587kcal②21.9g③11.4g④104.9g⑤4.0g	①784kcal②26.5g③24.0g④123.5g⑤2.5g	①635kcal②29.7g③11.8g④109.8g⑤3.3g	①804kcal②25.4g③28.4g④117.5g⑤1.9g	①691kcal②26.6g③17.3g④114.8g⑤2.6g	①568kcal②17.4g③12.1g④101.9g⑤2.1g
日付	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26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 味噌汁 ウインナー炒め 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) 葉だいこんのスープ チキンナゲット 千切りキャベツ 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) 豆のスープ オムレツ ほうれんそうとエリンギ炒め 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) グリーンピースポタージュ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ オレンジ R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あん コールスロー・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(ふりかけ) すまし汁 ソーセージの野菜炒め バナナ 惣菜(きのこ湯葉の煮物) R-1ヨーグルト
カロリー	①584kcal②20.9g③12.3g④100.0g⑤2.3g	①622kcal②19.6g③22.2g④91.8g⑤3.2g	①545kcal②20.7g③19.1g④76.3g⑤3.2g	①581kcal②19.4g③34.7g④52.7g⑤3.1g	①537kcal②20.4g③23.2g④67.1g⑤2.9g	①555kcal②19.2g③10.6g④99.9g⑤2.5g	①503kcal②15.3g③5.6g④101.1g⑤2.6g
昼食	カレー煮込みそば 鶏の竜田揚げ フライドポテト 塩もみ野菜 杏仁いちご	カツ丼 すまし汁 えびのカルパッチョ 洋梨のヨーグルトソースかけ	ごはん すまし汁 さんまのかば焼き 塩もみ野菜 りんご ポテトサラダ	山菜なめこそば 白身魚の野菜ソースかけ 桃のヨーグルトソースかけ	和風うどんの五目あんかけ サーモンのカルパッチョ 杏仁みかん	ジャージャー麺 牛乳 豚しゃぶの大根おろしかけ 和風蒸し野菜 コーヒーゼリー添え	カレーライス 牛乳 れんこんのはさみフライ ゆで小松菜 いちご
カロリー	①784kcal②34.8g③37.5g④82.8g⑤2.1g	①754kcal②33.9g③28.3g④93.4g⑤2.7g	①609kcal②18.7g③24.0g④88.4g⑤2.2g	①422kcal②24.7g③6.9g④68.1g⑤1.8g	①461kcal②23.2g③10.2g④76.6g⑤2.6g	①990kcal②44.1g③31.3g④151.5g⑤3.7g	①739kcal②27.6g③24.8g④112.7g⑤3.6g
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 スナック
夕食	さつまいもごはん 卵スープ 魚唐揚げの野菜あんかけ ブロッコリーのサラダ みかん	ごぼうごはん 白菜とツナの豆乳みそスープ 豚肉と大根のつや煮 白菜のごま和え みかん	ごはん 味噌汁 ハンバーグの煮込み ゆでキャベツ 粉ふき芋・バナナ もやしのじゃこ炒め	ごはん 豚汁 メンチカツ 塩もみ野菜 いちご 切り昆布の煮物	ごはん 味噌汁 魚カツ 塩もみ野菜 りんご れんこんきんぴら	大根めし きりたんぼ汁 そばろ和え みかん	ごはん 味噌汁 グリルチキン コールスロー りんご 春雨のわさび和え
カロリー	①656kcal②23.4g③20.6g④100.0g⑤2.5g	①571kcal②23.7g③18.2g④83.0g⑤2.2g	①662kcal②26.3g③18.7g④105.5g⑤3.3g	①759kcal②29.3g③29.6g④99.3g⑤3.5g	①623kcal②23.6g③15.3g④102.4g⑤3.3g	①502kcal②15.5g③8.8g④93.5g⑤2.8g	①553kcal②18.3g③14.6g④92.0g⑤1.8g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩