

日付	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ハムカツ 千切りキャベツ・キウイフルーツ 青菜のおひたし R-1ヨーグルト	ごはん(ふりかけ) すまし汁 目玉焼き 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(きのこ湯葉の煮物) R-1ヨーグルト	コッペパン(ジャム&マーガリン) たまねぎと生姜のスープ シューマイ 塩もみ野菜 キウイフルーツ R-1ヨーグルト	クロワッサン(ジャム&マーガリン) えのきたけの豆乳スープ ハムソテー サニーレタス プラム R-1ヨーグルト	バターロール(ジャム&マーガリン) ソーセージのクリームスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ キウイフルーツ R-1ヨーグルト	ごはん(ふりかけ) かきたま汁 ソーセージの野菜炒め バナナ 惣菜(たけのこの土佐煮) R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 きりざい きゅうりとオクラの磯香和え オレンジ R-1ヨーグルト
カロリー	①519kcal②15.3g③7.2g④101.7g⑤2.3g	①534kcal②19.7g③11.9g④89.1g⑤2.3g	①472kcal②17.3g③12.7g④75.4g⑤4.1g	①533kcal②15.2g③29.2g④57.9g⑤2.6g	①509kcal②19.4g③23.5g④60.6g⑤2.9g	①530kcal②16.9g③7.7g④101.4g⑤2.2g	①477kcal②17.4g③6.3g④91.0g⑤2.2g
昼食	中華丼 オクラスープ 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ オレンジゼリー添え	ごはん 味噌汁 魚の柚庵焼き 沢庵と水菜の即席漬け 青菜のおひたし・プラム さつまいもサラダ	焼きカレーライス チンゲン菜のスープ プチマリンサラダ フルーツフルーチェ	えびピラフ かぼちゃのカレースープ とびっこのオーロラサラダ カクテルゼリーポンチ	さんまのかば焼き丼 すまし汁 ひじきと蕎麦のサラダ ヨーグルトのフルーツ練乳かけ	チキングラタン ワンタンスープ ミックスビーンズサラダ マンゴーのヨーグルトかけ	味噌ラーメン ポーチドエッグサラダ いちごムースのいちご添え
カロリー	①682kcal②23.3g③18.7g④109.0g⑤2.2g	①597kcal②25.4g③13.2g④101.0g⑤2.4g	①610kcal②20.2g③20.1g④94.7g⑤2.3g	①560kcal②16.3g③13.2g④98.0g⑤2.3g	①678kcal②24.0g③22.9g④100.9g⑤2.2g	①491kcal②25.4g③18.9g④61.6g⑤3.4g	①639kcal②26.8g③25.4g④88.8g⑤1.6g
間食昼	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 サブレ	麦茶 チョコ菓子	麦茶 菓子パン	麦茶 スナック	麦茶 チョコ菓子
夕食	ほうとううどん 鶏の唐揚げ 塩もみ野菜 いちご ジャーマンサラダ	山菜ちらし寿司 うすくず汁 鶏のハニーマスタード焼き コールスロー みかん 白菜のごま和え	きのこおこわ 味噌汁 白身魚の沢煮 ポテトサラダ バナナ	ごはん(ふりかけ) 味噌汁 豚肉と大根のつや煮 かぼちゃとナッツのサラダ みかん	ごはん 味噌汁 鶏肉のホイル蒸し チーズ豆竹輪 ちぎりレタス・トマト・みかん 切り昆布と糸こんにゃくの炒め煮	ごはん 豚汁 えびフライ(タルタルソース) ちぎりレタス キウイフルーツ ひじきの煮物	ビーフカレーライス キャベツのスープ いかのカルパッチョ ホイップフルーツ
カロリー	①703kcal②32.2g③30.7g④84.4g⑤3.7g	①581kcal②21.0g③14.5g④95.9g⑤2.1g	①520kcal②21.9g③10.7g④89.1g⑤2.3g	①732kcal②23.0g③25.1g④110.7g⑤2.3g	①663kcal②26.1g③23.5g④92.7g⑤3.3g	①628kcal②21.7g③20.6g④94.0g⑤2.6g	①685kcal②20.8g③25.0g④103.9g⑤2.7g
日付	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	3月23日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 とろたまハムカツ ちぎりレタス・キウイフルーツ 浅漬け R-1ヨーグルト	ごはん(ふりかけ) すまし汁 かぼちゃひき肉フライ 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	コッペパン(ジャム&マーガリン) トマトクリームスープ 枝豆しんじょう ゆで小松菜 バナナ R-1ヨーグルト	クロワッサン(ジャム&マーガリン) 白菜のコンスープ 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) かぼちゃのカレースープ オムレツ 野菜のバターソテー オレンジ R-1ヨーグルト	ごはん(のり佃煮) すまし汁 ハムカツ ちぎりレタス・マンゴー 惣菜(山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あん 千切りキャベツ・オレンジ きんぴらごぼう R-1ヨーグルト
カロリー	①634kcal②20.3g③19.8g④98.2g⑤3.1g	①562kcal②16.9g③11.4g④101.7g⑤1.7g	①551kcal②20.3g③17.6g④81.6g⑤4.6g	①543kcal②16.1g③30.6g④55.0g⑤3.5g	①514kcal②17.7g③22.7g④64.0g⑤3.0g	①555kcal②19.7g③9.2g④100.1g⑤2.7g	①573kcal②18.3g③11.8g④101.7g⑤2.8g
昼食	スパゲッティミートソース わかめスープ 豚しゃぶサラダ 杏仁桃	ごはん 味噌汁 豚の角煮 ゆでキャベツ・トマト カップグラタン グリーンポテトサラダ	親子丼 味噌汁 ごぼうとナッツのサラダ フルーツあんみつ	焼きそば 春雨スープ 鶏唐揚げのラビゴットソース いちごミルク	ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き ちぎりレタス トマト・みかん 大根のとも煮	ホイコーロー丼 味噌汁 いかリングフライ 千切りキャベツ ヨーグルトサラダ	けんちんそば 白身魚の洋風沢煮 杏仁みかん
カロリー	①605kcal②26.6g③20.6g④85.5g⑤2.0g	①796kcal②25.4g③36.2g④96.0g⑤3.0g	①622kcal②20.2g③17.5g④103.6g⑤1.9g	①788kcal②30.6g③35.4g④99.1g⑤2.2g	①546kcal②25.3g③10.9g④90.4g⑤1.9g	①691kcal②23.9g③18.2g④114.4g⑤2.9g	①555kcal②31.0g③13.6g④81.4g⑤1.4g
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 クッキー	麦茶 せんべい
夕食	石狩ごはん すまし汁 白身魚のうま汁煮 コーンとえ バナナ	和風うどんの五目あんかけ 麩の揚げ煮 そぼろ和え みかん	ごはん けんちん汁 魚のチーズ焼き フライドポテト オレンジ ひじきのごま風味サラダ	いなり寿司 山菜蕎麦汁 白身魚の甘酢煮 ヨーグルトポンチ	カレーうどん 鶏唐と揚げなすのおろしサラダ ホイップフルーツ	ごはん かきたま汁 フライドチキン コールスロー キウイフルーツ ほうれんそうの辛子和え	ごぼうごはん 味噌汁 ハンバーグのカレーあんかけ 白菜のごま和え バナナ
カロリー	①434kcal②21.9g③6.5g④74.1g⑤3.0g	①500kcal②21.1g③13.9g④79.8g⑤3.1g	①681kcal②27.4g③23.8g④95.8g⑤2.2g	①596kcal②25.6g③11.7g④98.9g⑤2.8g	①677kcal②24.3g③32.9g④78.1g⑤2.1g	①620kcal②25.5g③24.8g④78.5g⑤2.0g	①601kcal②21.7g③18.5g④90.6g⑤3.8g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩