日付	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	4月27日(日)
	ごはん(のり佃煮)	ごはん	コッペパン(ジャム&マーガリン)	クロワッサン(ジャム&マーガリン)	バターロール(ジャム&マーガリン)	ごはん	ゆかりごはん
	かきたま汁	すまし汁	めかぶスープ	オニオンスープ	キャベツのスープ	すまし汁	すまし汁
	ソーセージステーキ	だし巻き卵	ボイルウインナー	肉団子の甘酢あん	ハムソテー	ウインナードームオムレツ	
	千切りキャベツ	塩もみ野菜	千切りキャベツ	ちぎりレタス	塩もみ野菜	ちぎりレタス	千切りキャベツ
	キウイフルーツ	バナナ	マンゴー	オレンジ	プラム	マンゴー	プラム
	惣菜(大豆とひじきの煮物)	惣菜(山菜と湯葉の煮物)				惣菜(黒酢根菜きんぴら)	惣菜(きのこと湯葉の煮物)
			①510kcal②17.0g③26.5g④56.0g⑤3.7g				①435kcal②15.8g③7.7g④79.0g⑤4.2g
	たけのこごはん	ジャージャー麺	ごはん	ジャンバラヤ	ラーメン	ソーセージナポリタン	けんちん蕎麦
	味噌汁	コーヒー牛乳	味噌汁	牛乳	春巻	コーヒー牛乳	いかフライ
	麩の揚げ煮	鶏唐のトマトソースかけ		鶏のピリ辛マヨ炒め	フライドポテト	パリパリサラダ	ちぎりレタス
	マカロニサラダ バナナ	オレンジゼリー添え	ちぎりレタス	コーンフレーク和え	ちぎりレタス	ヨーグルトのゼリー添え	1 ' '
			トマト・プラム 小松菜のひじき和え		トマト 杏仁フルーツ		杏仁みかん
+ D II	①644kcal②14.5g③17.5g④108.6g⑤3.7g	①1121kcal②46.1g③38.5g④161.4g⑤3.9g	小仏米のひしさ相え ①638kcal②18.4g③20.1g④104.7g⑤2.5g	①887kcal②34.4g③40.8g④104.2g⑤1.8g	台上ノルーソ ①785kcal②28.3g③24.9g④118.1g⑤3.6g	①681kcal②21.5g③20.0g④110.6g⑤1.5g	①612kcal②25.3g③18.2g④88.9g⑤1.8g
間食昼		表茶	表茶	表茶	表茶	麦茶	表茶
川川及丛	タボ スナック	東子パン	スポ チョコ菓子	サブレ	東子パン	^{久宗} チョコ菓子	せんべい
夕食	<u> </u>	未」ハフ ごはん	和風うどんの五目あんかけ		ごはん	ごはん	ごはん
		味噌汁	筑前煮	かきたま汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	1	サーモンのガーリックソテー		白身魚の野菜ソースかけ		えびカツ	豚肉のケチャップ煮
		かぼちゃの煮付け		韓国風春雨サラダ	コールスロー	塩もみ野菜	コールスロー
		キウイフルーツ		りんごゼリー添え	キウイフルーツ	オレンジ	キウイフルーツ
		春雨のわさび和え		,,,,,,,	ポテトサラダ	小松菜と桜えびのきんぴら	
カロリー	1457kcal227.5g39.4g468.6g51.6g		①596kcal②30.6g③19.5g④81.8g⑤2.0g	①547kcal②23.8g③7.9g④97.7g⑤2.7g	①605kcal②17.1g③19.8g④96.5g⑤2.1g		
日付	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)	5月4日(日)
朝食	ごはん	ごはん	コッペパン(ジャム&マーガリン)	クロワッサン(ジャム&マーガリン)	バターロール(ジャム&マーガリン)	ごはん	ごはん
朝食	ごはん 味噌汁	ごはん すまし汁	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ	^{クロワッサン(ジャム&マーガリン)} コーンスープ	バターロール (ジャム&マーガリン) 乾物スープ	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁
朝食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え	ごはん すまし汁 とろたまハムカツ	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ	クロワッサン(ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ	^{バターロール (ジャム&マーガリン)} 乾物スープ ボイルウインナー	ごはん 味噌汁 きりざい	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ
朝食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ	ごはん すまし汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ 塩もみ野菜	クロワッサン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス	パターロール (ジャム&マーガリン) 乾物スープ ボイルウインナー コールスロー	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜
朝食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ	ごはん すまし汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ オレンジ	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ	クロワッサン(ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ	^{バターロール (ジャム&マーガリン)} 乾物スープ ボイルウインナー	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ
朝食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ 惣菜 (大豆とひじきの煮物)	ごはん すまし汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ オレンジ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物)	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ 塩もみ野菜 キウイフルーツ	クロワッサン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス バナナ	パターロール (ジャム&マーガリン) 乾物スープ ボイルウインナー コールスロー プラム	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ 惣菜(黒酢根菜きんぴら)	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物)
朝食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ 惣菜 (大豆とひじきの煮物) ①468kcal②15.8g③5.6g④91.9g⑤2.4g	ごはん すまし汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ オレンジ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) ①584kcal②19.2g③20.1g④85.9g⑤2.1g	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ 塩もみ野菜 キウイフルーツ	クロワッサン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス バナナ (1)534kcal(2)13.9g(3)30.6g(6)55.1g(5)2.4g	バターロール (ジャム&マーガリン) 乾物スープ ボイルウインナー コールスロー プラム ①476kcal②14.1g③25.9g④54.1g⑤3.3g	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ 惣菜(黒酢根菜きんぴら)	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) ①485kcal②15.8g③7.5g④90.8g⑤2.9g
朝食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ 惣菜 (大豆とひじきの煮物) ①468kcal②15.8g③5.6g④91.9g⑤2.4g 冷やしうどん	ごはん すまし汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ オレンジ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) ①584kcal②19.2g③20.1g④85.9g⑤2.1g あさりごはん	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ 塩もみ野菜 キウイフルーツ ①400kcal②15.5g③14.6g④54.2g⑤4.0g たれカツ丼	クロワッサン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス バナナ ①534kcal②13.9g③30.6g④55.1g⑤2.4g 焼うどん	バターロール (ジャム&マーガリン) 乾物スープ ボイルウインナー コールスロー プラム (1476kcal②14.1g③25.9g④54.1g⑤3.3g ビーフカレーライス	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) ①475kcal②17.3g③8.5g④85.9g⑤2.0g 焼きラーメン	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) ①485kcal②15.8g③7.5g④90.8g⑤2.9g スパゲッティミートソース
カロリー 昼食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ 惣菜 (大豆とひじきの煮物) ①468kcal②15.8g③5.6g④91.9g⑤2.4g 冷やしうどん 白身魚のトマトソースかけ	ごはん すまし汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ オレンジ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) ①584kcal②19.2g③20.1g④85.9g⑤2.1g あさりごはん かきたま汁	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ 塩もみ野菜 キウイフルーツ ①400kcal②15.5g③14.6g④54.2g⑤4.0g たれカツ丼 ワンタンスープ	クロワッサン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス バナナ ①534kcal②13.9g③30.6g④55.1g⑤2.4g 焼うどん 牛乳	バターロール (ジャム&マーガリン) 乾物スープ ボイルウインナー コールスロー プラム ①476kcal②14.1g③25.9g④54.1g⑤3.3g ビーフカレーライス 牛乳	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) ①475kcal②17.3g③8.5g④85.9g⑤2.0g 焼きラーメン 牛乳	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) ①485kcal②15.8g③7.5g④90.8g⑤2.9g スパゲッティミートソース 牛乳
カロリー 昼食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ 惣菜 (大豆とひじきの煮物) ①468kcal②15.8g③5.6g④91.9g⑤2.4g 冷やしうどん	ごはん すまし汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ オレンジ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) ①584kcal②19.2g③20.1g④85.9g⑤2.1g あさりごはん かきたま汁 えびのチリソース	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ 塩もみ野菜 キウイフルーツ ①400kcal②15.5g③14.6g④54.2g⑤4.0g たれカツ丼 ワンタンスープ 海藻サラダ	クロワッサン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス バナナ ①534kcal②13.9g③30.6g④55.1g⑤2.4g 焼うどん 牛乳 フライドチキン	バターロール (ジャム&マーガリン) 乾物スープ ボイルウインナー コールスロー プラム ①476kcal②14.1g③25.9g④54.1g⑤3.3g ビーフカレーライス 牛乳 いかリングフライ	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) ①475kcal②17.3g③8.5g④85.9g⑤2.0g 焼きラーメン 牛乳 カップグラタン	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) ①485kcal②15.8g③7.5g④90.8g⑤2.9g スパゲッティミートソース 牛乳 ホットサラダ
カロリー 昼食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ 惣菜 (大豆とひじきの煮物) ①468kcal②15.8g③5.6g④91.9g⑤2.4g 冷やしうどん 白身魚のトマトソースかけ	ごはん すまし汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ オレンジ 惣菜(山菜と湯葉の煮物) ①584kcal②19.2g③20.1g④85.9g⑤2.1g あさりごはん かきたま汁 えびのチリソース コールスロー	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ 塩もみ野菜 キウイフルーツ ①400kcal②15.5g③14.6g④54.2g⑤4.0g たれカツ丼 ワンタンスープ	クロワッサン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス バナナ ①534kcal②13.9g③30.6g④55.1g⑤2.4g 焼うどん 牛乳 フライドチキン コールスロー	パターロール (ジャム&マーガリン) 乾物スープ ボイルウインナー コールスロー プラム ①476kcal②14.1g③25.9g④54.1g⑤3.3g ビーフカレーライス 牛乳 いかリングフライ 塩もみ野菜	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) ①475kcal②17.3g③8.5g④85.9g⑤2.0g 焼きラーメン 牛乳 カップグラタン ミックスビーンズ温野菜サラダ	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) ①485kcal②15.8g③7.5g④90.8g⑤2.9g スパゲッティミートソース 牛乳 ホットサラダ
カロリー 昼食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ 惣菜 (大豆とひじきの煮物) ①468kcal②15.8g③5.6g④91.9g⑤2.4g 冷やしうどん 白身魚のトマトソースかけ	ごはん すまし汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ オレンジ 惣菜(山菜と湯葉の煮物) ①584kcal②19.2g③20.1g④85.9g⑤2.1g あさりごはん かきたま汁 えびのチリソース コールスロー キウイフルーツ	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ 塩もみ野菜 キウイフルーツ ①400kcal②15.5g③14.6g④54.2g⑤4.0g たれカツ丼 ワンタンスープ 海藻サラダ	クロワッサン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス バナナ ①534kcal②13.9g③30.6g④55.1g⑤2.4g 焼うどん 牛乳 フライドチキン	パターロール (ジャム&マーガリン) 乾物スープ ボイルウインナー コールスロー プラム ①476kcal②14.1g③25.9g④54.1g⑤3.3g ビーフカレーライス 牛乳 いかリングフライ 塩もみ野菜	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) ①475kcal②17.3g③8.5g④85.9g⑤2.0g 焼きラーメン 牛乳 カップグラタン	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) ①485kcal②15.8g③7.5g④90.8g⑤2.9g スパゲッティミートソース 牛乳 ホットサラダ
朝食カロリー昼食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ 惣菜 (大豆とひじきの煮物) ①468kcal②15.8g③5.6g④91.9g⑤2.4g 冷やしうどん 白身魚のトマトソースかけ ホイップ和え	ごはん すまし汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ オレンジ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) ①584kcal②19.2g③20.1g④85.9g⑤2.1g あさりごはん かきたま汁 えびのチリソース コールスロー キウイフルーツ コーン和え	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ 塩もみ野菜 キウイフルーツ ①400kcal②15.5g③14.6g④54.2g⑤4.0g たれカツ丼 ワンタンスープ 海藻サラダ ホイップフルーツ	クロワッサン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス バナナ ①534kcal②13.9g③30.6g④55.1g⑤2.4g 焼うどん 牛乳 フライドチキン コールスロー フルーツのマンゴープリン添え	パターロール (ジャム&マーガリン) 乾物スープ ボイルウインナー コールスロー プラム ①476kcal②14.1g③25.9g④54.1g⑤3.3g ビーフカレーライス 牛乳 いかリングフライ 塩もみ野菜 アロエフルーツ	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) ①475kcal②17.3g③8.5g④85.9g⑤2.0g 焼きラーメン 牛乳 カップグラタン ミックスビーンズ温野菜サラダ りんごゼリー添え	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) ①485kcal②15.8g③7.5g④90.8g⑤2.9g スパゲッティミートソース 牛乳 ホットサラダ フルーツポンチ
朝食 カロリー 昼食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ 惣菜 (大豆とひじきの煮物) ①468kcal②15.8g③5.6g④91.9g⑤2.4g 冷やしうどん 白身魚のトマトソースかけ ホイップ和え	ごはん すまし汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ オレンジ 惣菜(山菜と湯葉の煮物) ①584kcal②19.2g③20.1g④85.9g⑤2.1g あさりごはん かきたま汁 えびのチリソース コールスロー キウイフルーツ コーン和え ①442kcal②22.2g③7.1g④75.4g⑤2.1g	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ 塩もみ野菜 キウイフルーツ ①400kcal②15.5g③14.6g④54.2g⑤4.0g たれカツ丼 ワンタンスープ 海藻サラダ ホイップフルーツ ①793kcal②26.9g③22.2g④123.2g⑤2.0g	クロワッサン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス パナナ ①534kcal②13.9g③30.6g④55.1g⑤2.4g 焼うどん 牛乳 フライドチキン コールスロー フルーツのマンゴープリン添え ①840kcal②36.2g③45.5g④83.1g⑤3.1g	バターロール (ジャム&マーガリン) 乾物スープ ボイルウインナー コールスロー プラム ①476kcal②14.1g③25.9g④54.1g⑤3.3g ビーフカレーライス 牛乳 いかリングフライ 塩もみ野菜 アロエフルーツ ①772kcal②24.5g③26.6g④117.3g⑤2.4g	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ 惣菜 (黒酢根菜きんぴら) ①475kcal②17.3g③8.5g④85.9g⑤2.0g 焼きラーメン 牛乳 カップグラタン ミックスビーンズ温野菜サラダ りんごゼリー添え ①818kcal②34.1g③29.9g④117.4g⑤1.6g	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) ①485kcal②15.8g③7.5g④90.8g⑤2.9g スパゲッティミートソース 牛乳 ホットサラダ フルーツポンチ
朝食カロリー昼食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ 惣菜 (大豆とひじきの煮物) ①468kcal②15.8g③5.6g④91.9g⑤2.4g 冷やしうどん 白身魚のトマトソースかけ ホイップ和え	ごはん すまし汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ オレンジ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) ①584kcal②19.2g③20.1g④85.9g⑤2.1g あさりごはん かきたま汁 えびのチリソース コールスロー キウイフルーツ コーン和え	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ 塩もみ野菜 キウイフルーツ ①400kcal②15.5g③14.6g④54.2g⑤4.0g たれカツ丼 ワンタンスープ 海藻サラダ ホイップフルーツ	クロワッサン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス バナナ ①534kcal②13.9g③30.6g④55.1g⑤2.4g 焼うどん 牛乳 フライドチキン コールスロー フルーツのマンゴープリン添え	パターロール (ジャム&マーガリン) 乾物スープ ボイルウインナー コールスロー プラム ①476kcal②14.1g③25.9g④54.1g⑤3.3g ビーフカレーライス 牛乳 いかリングフライ 塩もみ野菜 アロエフルーツ	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) ①475kcal②17.3g③8.5g④85.9g⑤2.0g 焼きラーメン 牛乳 カップグラタン ミックスピーンズ温野菜サラダ りんごゼリー添え ①818kcal②34.1g③29.9g④117.4g⑤1.6g 麦茶	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) ①485kcal②15.8g③7.5g④90.8g⑤2.9g スパゲッティミートソース 牛乳 ホットサラダ フルーツポンチ
カロリー 昼食 カロリー屋	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ 惣菜(大豆とひじきの煮物) ①468kcal②15.8g③5.6g④91.9g⑤2.4g 冷やしうどん 白身魚のトマトソースかけ ホイップ和え ①498kcal②18.6g③17.2g④72.3g⑤2.2g 麦茶 スナック	ごはん すまし汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ オレンジ 惣菜(山菜と湯葉の煮物) ①584kcal②19.2g③20.1g④85.9g⑤2.1g あさりごはん かきたま汁 えびのチリソース コールスロー キウイフルーツ コーン和え ①442kcal②22.2g③7.1g④75.4g⑤2.1g 麦茶	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ 塩もみ野菜 キウイフルーツ ①400kcal②15.5g③14.6g④54.2g⑤4.0g たれカツ丼 ワンタンスープ 海藻サラダ ホイップフルーツ ①793kcal②26.9g③22.2g④123.2g⑤2.0g 麦茶 チョコ菓子	クロワッサン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス バナナ ①534kcal②13.9g③30.6g④55.1g⑤2.4g 焼うどん 牛乳 フライドチキン コールスロー フルーツのマンゴープリン添え ①840kcal②36.2g③45.5g④83.1g⑤3.1g 麦茶	パターロール (ジャム&マーガリン) 乾物スープ ボイルウインナー コールスロー プラム ©476kcal©14.1g⑤25.9g④54.1g⑤3.3g ビーフカレーライス 牛乳 いかリングフライ 塩もみ野菜 アロエフルーツ ©772kcal©24.5g③26.6g④117.3g⑤2.4g 麦茶	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ 惣菜 (黒酢根菜きんぴら) ①475kcal②17.3g③8.5g④85.9g⑤2.0g 焼きラーメン 牛乳 カップグラタン ミックスビーンズ温野菜サラダ りんごゼリー添え ①818kcal②34.1g③29.9g④117.4g⑤1.6g	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) ①485kcal②15.8g③7.5g④90.8g⑤2.9g スパゲッティミートソース 牛乳 ホットサラダ フルーツポンチ ①711kcal②31.4g③26.8g④96.6g⑤1.3g 麦茶
朝食 カロリー を カロリー を り 食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ 惣菜 (大豆とひじきの煮物) ①468kcal②15.8g③5.6g④91.9g⑤2.4g 冷やしうどん 白身魚のトマトソースかけ ホイップ和え ①498kcal②18.6g③17.2g④72.3g⑤2.2g 麦茶	ごはんすまし汁とろたまハムカツ 千切りキャベツオレンジ惣菜(山菜と湯葉の煮物) ⑤584kcal②19·2g③20.1g④85.9g⑤2.1g あさりごはんかきたま汁 えびのチリソースコールスロー キウイフルーツコーン和え ⑤442kcal②22.2g③7.1g④75.4g⑤2.1g 麦茶 菓子パン	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ 塩もみ野菜 キウイフルーツ ①400kcal(②15.5g③14.6g④54.2g⑤4.0g たれカツ丼 ワンタンスープ 海藻サラダ ホイップフルーツ ①793kcal(②26.9g③22.2g④123.2g⑤2.0g 麦茶	クロワッサン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス バナナ ①534kcal②13.9g③30.6g④55.1g⑤2.4g 焼うどん 牛乳 フライドチキン コールスロー フルーツのマンゴープリン添え ①840kcal②36.2g③45.5g④83.1g⑤3.1g 麦茶 サブレ	パターロール (ジャム&マーガリン) 乾物スープ ボイルウインナー コールスロー プラム ①476kcal②14.1g③25.9g④54.1g⑤3.3g ビーフカレーライス 牛乳 いかリングフライ 塩もみ野菜 アロエフルーツ ①772kcal②24.5g③26.6g④117.3g⑤2.4g 麦茶 菓子パン	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) ①475kcal②17.3g③8.5g④85.9g⑤2.0g 焼きラーメン 牛乳 カップグラタン ミックスビーンズ温野菜サラダ りんごゼリー添え ①818kcal②34.1g③29.9g④117.4g⑤1.6g 麦茶 チョコ菓子	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) ①485kcal②15.8g③7.5g④90.8g⑤2.9g スパゲッティミートソース 牛乳 ホットサラダ フルーツポンチ ①711kcal②31.4g③26.8g④96.6g⑤1.3g 麦茶 せんべい
朝食 カロリー を カロリー を り 食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ 惣菜 (大豆とひじきの煮物) ①468kcal②15.8g③5.6g④91.9g⑤2.4g 冷やしうどん 白身魚のトマトソースかけ ホイップ和え ①498kcal②18.6g③17.2g④72.3g⑤2.2g 麦茶 スナック さつまいもごはん	ごはんすまし汁とろたまハムカツ 千切りキャベツオレンジ惣菜(山菜と湯葉の煮物) ①584kcal②19.2g③20.1g④85.9g⑤2.1g あさりごはんかきたま汁 えびのチリソースコールスロー キウイフルーツコーン和え ①442kcal②22.2g③7.1g④75.4g⑤2.1g 麦茶 菓子パン ごはん 味噌汁 ハンバーグの煮込み	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ 塩もみ野菜 キウイフルーツ ①400kcal②15.5g③14.6g④54.2g⑤4.0g たれカツ丼 ワンタンスープ 海藻サラダ ホイップフルーツ ①793kcal②26.9g③22.2g④123.2g⑤2.0g 麦茶 チョコ菓子 ごはん	クロワッサン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス バナナ ①534kcal②13.9g③30.6g④55.1g⑤2.4g 焼うどん 牛乳 フライドチキン コールスロー フルーツのマンゴープリン添え ①840kcal②36.2g③45.5g④83.1g⑤3.1g 麦茶 サブレ ごはん	パターロール (ジャム&マーガリン) 乾物スープ ボイルウインナー コールスロー プラム ①476kcal②14.1g③25.9g④54.1g⑤3.3g ビーフカレーライス 牛乳 いかリングフライ 塩もみ野菜 アロエフルーツ ①772kcal②24.5g③26.6g④117.3g⑤2.4g 麦茶 菓子パン 麻婆丼 味噌汁	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) ①475kcal②17.3g③8.5g④85.9g⑤2.0g 焼きラーメン 牛乳 カップグラタン ミックスビーンズ温野菜サラダ りんごゼリー添え ①818kcal②34.1g③29.9g④117.4g⑤1.6g 麦茶 チョコ菓子 いなり寿司	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) ①485kcal②15.8g③7.5g④90.8g⑤2.9g スパゲッティミートソース 牛乳 ホットサラダ フルーツポンチ ①7711kcal②31.4g③26.8g④96.6g⑤1.3g 麦茶 せんべい カレーピラフ
朝食 カロリー を カロリー を り 食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ 惣菜(大豆とひじきの煮物) ①468kcal②15.8g③5.6g④91.9g⑤2.4g 冷やしうどん 白身魚のトマトソースかけ ホイップ和え ①498kcal②18.6g③17.2g④72.3g⑤2.2g 麦茶 スナック さつまいもごはん 若竹汁	ごはんすまし汁とろたまハムカツ 千切りキャベツオレンジ惣菜(山菜と湯葉の煮物) ①584kcal②19.2g⑤20.1g④85.9g⑤2.1g あさりごはんかきたま汁えびのチリソースコールーツコーン和え ①442kcal②22.2g③7.1g④75.4g⑤2.1g 麦茶菓子パンごはん味噌汁	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ 塩もみ野菜 キウイフルーツ ①400kcal②15.5g③14.6g④54.2g⑤4.0g たれカツ丼 ワンタンスープ 海藻サラダ ホイップフルーツ ①793kcal②26.9g③22.2g④123.2g⑤2.0g 麦茶 チョコ菓子 ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き	クロワッサン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス バナナ ①534kcal②13.9g③30.6g④55.1g⑤2.4g 焼うどん 牛乳 フライドチキン コールスロー フルーツのマンゴープリン添え ①840kcal②36.2g③45.5g④83.1g⑤3.1g 麦茶 サブレ ごはん 味噌汁	パターロール (ジャム&マーガリン) 乾物スープ ボイルウインナー コールスロー プラム ①476kcal②14.1g③25.9g④54.1g⑤3.3g ビーフカレーライス 牛乳 いかリングフライ 塩もみ野菜 アロエフルーツ ①772kcal②24.5g③26.6g④117.3g⑤2.4g 麦茶 菓子パン 麻婆丼 味噌汁	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) ①475kcal②17.3g③8.5g④85.9g⑤2.0g 焼きラーメン 牛乳 カップグラタン ミックスビーンズ温野菜サラダ りんごゼリー添え ①818kcal②34.1g③29.9g④117.4g⑤1.6g 麦茶 チョコ寿司 すまし汁 トマト肉じゃが	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) ①485kca(2)15.8g③7.5g④90.8g⑤2.9g スパゲッティミートソース 牛乳 ホットサラダ フルーツポンチ ①711kca(②31.4g⑤26.8g④96.6g⑤1.3g 麦茶 せんべい カレーピラフ きのこのクリームスープ
朝食 カロリー を カロリー を り 食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ 惣菜 (大豆とひじきの煮物) ①468kcal(2)15.8g(35.6g(4)91.9g(5)2.4g 冷やしうどん 白身魚のトマトソースかけ ホイップ和え ①498kcal(2)18.6g(3)17.2g(4)72.3g(5)2.2g 麦茶 スナック さつまいもごはん 若竹汁 コロッケ	ごはんすまし汁とろたまハムカツ 千切りキャベツオレンジ惣菜(山菜と湯葉の煮物) ①584kcal②19.2g③20.1g④85.9g⑤2.1g あさりごはんかきたま汁 えびのチリソースコールスロー キウイフルーツコーン和え ①442kcal②22.2g③7.1g④75.4g⑤2.1g 麦茶 菓子パン ごはん 味噌汁 ハンバーグの煮込み	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ 塩もみ野菜 キウイフルーツ ①400kcal②15.5g③14.6g④54.2g⑤4.0g たれカツ丼 ワンタンスープ 海藻サラダ ホイップフルーツ ①793kcal②26.9g③22.2g④123.2g⑤2.0g 麦茶 チョコ菓子 ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き コールスロー オレンジ	クロワッサン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス バナナ ①534kcal②13.9g③30.6g④55.1g⑤2.4g 焼うどん 牛乳 フライドチキン コールスロー フルーツのマンゴーブリン添え ①840kcal②36.2g③45.5g④83.1g⑤3.1g 麦茶 サブレ ごはん 味噌汁 白身魚のきのこマヨ焼き 塩もみ野菜 オレンジ	パターロール (ジャム&マーガリン) 乾物スープ ボイルウインナー コールスロー プラム ①476kcal②14.1g③25.9g④54.1g⑤3.3g ビーフカレーライス 牛乳 いかリングフライ 塩もみ野菜 アロエフルーツ ①772kcal②24.5g③26.6g④117.3g⑤2.4g 麦茶 菓子パン 麻婆丼 味噌汁 えびのカルパッチョ	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) ①475kcal②17.3g③8.5g④85.9g⑤2.0g 焼きラーメン 牛乳 カップグラタン ミックスビーンズ温野菜サラダ りんごゼリー添え ①818kcal②34.1g③29.9g④117.4g⑤1.6g 麦茶 チョコ寿司 すまし汁 トマト肉じゃが	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) ①485kca(215.8g③7.5g④90.8g⑤2.9g スパゲッティミートソース 牛乳 ホットサラダ フルーツポンチ ①711kca(②31.4g③26.8g④96.6g⑤1.3g 麦茶 せんべい カレーピラフ きのこのクリームスープ サーモンのカルパッチョ
朝の見りのである。カロリーをある。カロリーをある。カロリーをある。カロリーをある。カロリーをある。カロリーをは、カロリーをある。カロリーをは、カローをは、カロー	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ 惣菜 (大豆とひじきの煮物) ①468kcal②15.8g③5.6g④91.9g⑤2.4g 冷やしうどん 白身魚のトマトソースかけ ホイップ和え ①498kcal②18.6g③17.2g④72.3g⑤2.2g 麦茶 スナック さつまいもごはん 若竹汁 コロッケ 千切りキャベツ	ごはんすまし汁とろたまハムカツ 千切りキャベツオレンジ惣菜(山菜と湯葉の煮物) ①584kcal②19.2g③20.1g④85.9g⑤2.1g あさりごはんかきたま汁 えびのチリソースコールーツコーン和え ①442kcal②22.2g③7.1g④75.4g⑤2.1g 麦茶 菓子パン ごはん 味噌汁 ハンダス ちぎりレタス	コッペパン (ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ 塩もみ野菜 キウイフルーツ ①400kcal②15.5g③14.6g④54.2g⑤4.0g たれカツ丼 ワンタンスープ 海藻サラダ ホイップフルーツ ①793kcal②26.9g③22.2g④123.2g⑤2.0g 麦茶 チョコ菓子 ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き コールスロー	クロワッサン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス バナナ ①534kcal②13.9g③30.6g④55.1g⑤2.4g 焼うどん 牛乳 フライドチキン コールスロー フルーツのマンゴープリン添え ①840kcal②36.2g③45.5g④83.1g⑤3.1g 麦茶 サブレ ごはん 味噌汁 白身魚のきのこマヨ焼き 塩もみ野菜	パターロール (ジャム&マーガリン) 乾物スープ ボイルウインナー コールスロー プラム ①476kcal②14.1g③25.9g④54.1g⑤3.3g ビーフカレーライス 牛乳 いかリングフライ 塩もみ野菜 アロエフルーツ ①772kcal②24.5g③26.6g④117.3g⑤2.4g 麦茶 菓子パン 麻婆丼 味噌汁 えびのカルパッチョ	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) ①475kcal②17.3g③8.5g④85.9g⑤2.0g 焼きラーメン 牛乳 カップグラタン ミックスビーンズ温野菜サラダ りんごゼリー添え ①818kcal②34.1g③29.9g④117.4g⑤1.6g 麦茶 チョコ寿司 すまし汁 トマト肉じゃが	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜 (きのこと湯葉の煮物) ①485kca(215.8g③7.5g④90.8g⑤2.9g スパゲッティミートソース 牛乳 ホットサラダ フルーツポンチ ①711kca(②31.4g③26.8g④96.6g⑤1.3g 麦茶 せんべい カレーピラフ きのこのクリームスープ サーモンのカルパッチョ