



日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月
朝食	ご飯	ご飯	ソーセージと春キャベツの Pasta	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	さわらの西京焼き	ひき肉の野菜炒め	オムレツ	鶏肉のトマトクリーム煮	サーモンフライ	照り焼きチキン	若鶏の醤油香り揚げ	野菜炒めカレー風味
	玉子焼き	揚げだし豆腐	大根とツナのサラダ	ハッシュポテト・サラダ	ほうれん草のお浸し	タマゴサラダ	マカロニサラダ	切り干し大根
	きんぴらごぼう	ゆで卵		ゆで卵	ゆで卵	グレープフルーツ	納豆	味付け海苔
	みそ汁	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	940 kcal	1017 kcal	1355 kcal	994 kcal	987 kcal	1066 kcal	1083 kcal	1075 kcal
たんぱく	41.4 g	38.4 g	55.9 g	38.9 g	43.6 g	42.0 g	40.1 g	33.5 g
脂質	25.3 g	37.8 g	40.5 g	30.2 g	32.0 g	40.5 g	42.0 g	34.8 g
カルシウム	332 mg	361 mg	341 mg	302 mg	450 mg	303 mg	294 mg	589 mg
鉄分	3.9 mg	4.7 mg	5.2 mg	3.3 mg	4.8 mg	3.2 mg	3.0 mg	4.8 mg
塩分	2.9 g	3.3 g	6.4 g	3.1 g	2.6 g	3.6 g	4.3 g	3.1 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ドライカレー	ご飯	ご飯	ご飯
	ハンバーグ (ガーリックオニオンソース)	グリルチキン	ヤンニョムチキン	豚バラ味噌キムチ	串カツ	豚ロースの生姜焼き	鶏唐揚げ	牛バラ焼肉
	ツナ入り野菜炒め	菜の花とアサリのバター醤油炒め	韓国風チャプチェ	韓国風タッカンマリ	ミックスビーンズサラダ	胡瓜とメンマの和え物	ほうれん草と油揚げの煮びたし	れんこんのきんぴら
	じゃが芋のクリーム煮	大学芋	キムチ豆腐	ほうれん草のナムル		タラモサラダ	大学芋	ツナサラダ
	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ	すまし汁	スープ
	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
エネルギー	1034 kcal	946 kcal	1323 kcal	1418 kcal	1199 kcal	985 kcal	1161 kcal	1178 kcal
たんぱく	39.2 g	36.1 g	56.2 g	48.6 g	44.6 g	39.6 g	38.1 g	34.0 g
脂質	24.9 g	21.4 g	48.2 g	70.3 g	42.9 g	31.3 g	42.7 g	52.1 g
カルシウム	233 mg	299 mg	315 mg	249 mg	230 mg	166 mg	275 mg	228 mg
鉄分	4.0 mg	5.7 mg	5.1 mg	4.6 mg	5.2 mg	2.4 mg	4.1 mg	4.6 mg
塩分	5.3 g	2.7 g	4.4 g	4.3 g	5.2 g	4.3 g	4.9 g	3.8 g





日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏葱味噌焼き	コロッケ	鯖の味噌煮	和風おろしハンバーグ	鶏肉と青梗菜の炒め物	鮭の塩焼	アジフライ
	ブロッコリーのマヨ和え	スパサラ	切り干し大根	筑前煮	揚げだし豆腐	鶏コマひじき煮	根野菜の煮物
	味付け海苔	生卵	納豆	納豆	味付け卵	玉子焼き	生卵
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	956 kcal	1040 kcal	1194 kcal	1070 kcal	940 kcal	958 kcal	922 kcal
たんぱく	38.6 g	32.9 g	48.4 g	45.0 g	33.4 g	50.0 g	48.7 g
脂質	34.2 g	29.5 g	38.6 g	34.4 g	29.7 g	27.3 g	24.9 g
カルシウム	317 mg	307 mg	649 mg	359 mg	339 mg	396 mg	379 mg
鉄分	3.3 mg	3.7 mg	6.4 mg	4.9 mg	3.9 mg	3.7 mg	3.5 mg
塩分	3.0 g	4.2 g	3.9 g	3.7 g	3.8 g	3.4 g	3.4 g
夕食	ご飯	五目中華丼	ご飯	和風豚丼	ご飯	ご飯	ご飯
	豚バラ葱塩炒め		ビーフストロガノフ		豚肉とキャベツのガリバタソテー	デミソースチーズinハンバーグ	豚バラと茄子の辛味噌炒め
	ワカメともやしのナムル	焼売	チキンピカタ	イワシ梅フライ	ジャーマンポテト	クリスピーチキン	バンバンジー
	湯豆腐	バンバンジー	コールスロー	生野菜サラダ	ほぐし鶏のサラダ	温野菜	春雨サラダ
	スープ	スープ	スープ	みそ汁	スープ	スープ	スープ
	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
エネルギー	1033 kcal	1178 kcal	1369 kcal	1318 kcal	1147 kcal	1153 kcal	1262 kcal
たんぱく	35.2 g	49.5 g	51.8 g	46.4 g	40.0 g	47.2 g	40.5 g
脂質	42.3 g	40.2 g	64.1 g	58.0 g	49.0 g	41.4 g	47.8 g
カルシウム	272 mg	248 mg	244 mg	243 mg	182 mg	332 mg	231 mg
鉄分	3.5 mg	3.7 mg	5.7 mg	4.6 mg	2.9 mg	4.0 mg	3.3 mg
塩分	4.1 g	4.3 g	4.7 g	5.6 g	3.3 g	4.1 g	4.3 g

