



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	ご飯	ウインナーとアスパラガスのコンソメパスタ	ご飯	ご飯	食パン	ご飯
	豚肉ともやしのだしバターコーン炒め	ハムエッグ	ササミチーズカツ	オムレツ	豚肉と茄子の味噌炒め	鯖の塩焼き	鶏もものバジルソテー	豚バラとしし唐の生姜焼き
	塩ポテト	ツナサラダ	ミックスビーンズサラダ	コーンサラダ	ほぐし鶏のサラダ	厚焼玉子	ミックスビーンズサラダ	肉団子
	スパサラ	パインアップル	カットマト		味付け海苔	切り干し大根	ジャム	生卵
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	1230 kcal	848 kcal	895 kcal	1329 kcal	1067 kcal	1269 kcal	1003 kcal	1163 kcal
たんぱく	37.1 g	30.1 g	39.4 g	48.5 g	35.3 g	49.1 g	44.0 g	40.8 g
脂質	54.0 g	23.9 g	21.0 g	45.0 g	46.6 g	47.8 g	40.1 g	51.8 g
カルシウム	280 mg	309 mg	362 mg	325 mg	278 mg	597 mg	346 mg	300 mg
鉄分	3.0 mg	3.3 mg	3.0 mg	4.8 mg	2.3 mg	5.8 mg	3.0 mg	3.6 mg
塩分	4.7 g	3.3 g	3.0 g	3.8 g	3.9 g	3.6 g	5.3 g	3.8 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	カツ煮風井	ご飯	ご飯	あんかけ炒飯
	油淋鶏	ジンジャーポーク	カジキマグロのガーリックソテー	鶏もものほちみつ味噌焼き	ミニとり天	デミチーズinハンバーグ	タラのムニエル	焼売
	厚揚げと白菜の中華煮	鰯の梅フライ	クリームペンネ	コロッケ	切り干し大根	チーズボール	スパイシー鶏唐揚げ	ザーサイとほぐし鶏の中華和え
	温野菜	たたき胡瓜	コーンじゃがバター	スパゲッティサラダ		ほうれん草とベーコンのバターソテー	茄子とさつま揚げの味噌炒め	
	スープ	みそ汁	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	ヨーグルト
エネルギー	1022 kcal	1016 kcal	904 kcal	1154 kcal	1360 kcal	1303 kcal	1067 kcal	933 kcal
たんぱく	39.3 g	45.4 g	43.3 g	41.6 g	56.9 g	43.6 g	47.9 g	36.6 g
脂質	34.4 g	33.6 g	15.9 g	36.7 g	41.8 g	45.3 g	32.5 g	18.8 g
カルシウム	232 mg	219 mg	159 mg	170 mg	527 mg	409 mg	223 mg	263 mg
鉄分	3.8 mg	4.1 mg	2.7 mg	3.2 mg	5.9 mg	3.8 mg	3.1 mg	3.8 mg
塩分	3.4 g	4.2 g	3.8 g	4.2 g	5.5 g	4.7 g	5.9 g	6.8 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	ミートソースパスタ	ご飯	ご飯
	鶏肉と白菜のクリーム煮	豚肉のガリバタ野菜炒め	照り焼きチキン	アジフライ	チキンナゲット	鶏もものごま味噌焼き	豚肉とじゃがいものカレー炒め
	スクランブルエッグ	厚焼玉子	もやしのおかか和え	ほぐし鶏のサラダ	胡瓜とトマトの洋風和え	ハッシュドポテト	ミートボール
	大根とわかめのサラダ	バナナ	生卵	納豆		小松菜と笹かまの和え物	オレンジ
	スープ	スープ	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	1069 kcal	1270 kcal	832 kcal	906 kcal	1244 kcal	1041 kcal	1250 kcal
たんぱく	35.3 g	39.6 g	42.7 g	40.9 g	44.4 g	42.4 g	37.7 g
脂質	42.9 g	60.7 g	30.2 g	28.1 g	30.5 g	36.9 g	55.2 g
カルシウム	356 mg	303 mg	338 mg	370 mg	357 mg	406 mg	286 mg
鉄分	2.5 mg	2.8 mg	4.1 mg	3.6 mg	5.2 mg	4.9 mg	2.8 mg
塩分	4.6 g	2.9 g	3.2 g	2.3 g	5.4 g	3.9 g	2.6 g
夕食	ご飯	オムライス	ご飯	牛丼	ご飯	ご飯	ご飯
	ビーフストロガノフ	チキンナゲット	チキンカツ	ミニメンチカツ	酢豚	チンジャオロース	豚バラにんにくみそ焼き
	ハッシュドポテト	温野菜	マカロニサラダ	トマトサラダ	餃子	揚げ餃子	コーンボール
	ブロッコリーとコーンのマヨ和え		大根とツナのサラダ		ごま団子	もやしとメンマの和え物	中華ポテト
	スープ	スープ	みそ汁	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	1249 kcal	998 kcal	996 kcal	1486 kcal	1076 kcal	1146 kcal	1314 kcal
たんぱく	36.4 g	30.2 g	37.8 g	38.8 g	38.7 g	37.3 g	34.7 g
脂質	56.4 g	27.4 g	30.9 g	66.8 g	25.9 g	46.9 g	57.6 g
カルシウム	173 mg	195 mg	208 mg	220 mg	206 mg	202 mg	180 mg
鉄分	4.7 mg	5.1 mg	3.1 mg	5.4 mg	2.6 mg	5.4 mg	2.7 mg
塩分	3.9 g	3.0 g	4.1 g	5.8 g	4.6 g	4.1 g	2.5 g





日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	たらこクリームパスタ	ご飯
	サンマの生姜煮	ひき肉ともやしの炒め	ハムカツ	野菜炒めカレー風味	和風おろしハンバーグ	白菜のクリーム煮	ミニバジルチキン	鯖の味噌煮
	厚焼玉子	海藻サラダ	コーンサラダ	切り干し大根	筑前煮	オムレツ	甘夏みかん	切り干し大根
	揚げだし豆腐	茄子のはさみ揚げ	トマトスライス	味付け海苔	納豆	ふりかけ		納豆
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	1010 kcal	971 kcal	929 kcal	1075 kcal	1070 kcal	983 kcal	1323 kcal	1194 kcal
たんぱく	36.0 g	40.5 g	29.9 g	33.5 g	45.0 g	39.5 g	57.9 g	48.4 g
脂質	36.0 g	31.5 g	29.1 g	34.8 g	34.4 g	32.6 g	42.6 g	38.6 g
カルシウム	341 mg	322 mg	286 mg	589 mg	359 mg	329 mg	309 mg	649 mg
鉄分	4.1 mg	3.9 mg	2.9 mg	4.8 mg	4.9 mg	3.4 mg	3.9 mg	6.4 mg
塩分	3.8 g	3.9 g	4.6 g	3.1 g	3.7 g	4.2 g	5.3 g	3.9 g
夕食	ご飯	ご飯	タコライス	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚バラ葱塩炒め	油淋鶏	鶏唐揚げ	牛バラ焼肉	豚ロース味噌漬け焼き	四川風麻婆豆腐	鶏肉とエリンギと舞茸のバター醤油炒め	味噌マヨギリルチキン
	ワカメともやしのナムル	厚揚げと白菜の中華煮	マカロニサラダ	れんこんのきんぴら	バンバンジー	餃子	茄子のはさみ揚げ	ツナじゃが煮
	湯豆腐	温野菜		ツナサラダ	彩り野菜グリル焼き	メンマとチャーシューのあえ物	たたききゅうりとコーンの和え物	小松菜とベーコンのソテー
	スープ	スープ	ポトフ	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	ヨーグルト
エネルギー	1120 kcal	1000 kcal	1602 kcal	1178 kcal	966 kcal	1019 kcal	994 kcal	1084 kcal
たんぱく	35.0 g	38.3 g	61.3 g	34.0 g	46.8 g	40.9 g	44.5 g	45.0 g
脂質	51.0 g	33.2 g	61.6 g	52.1 g	28.7 g	31.7 g	33.7 g	44.1 g
カルシウム	279 mg	245 mg	455 mg	228 mg	224 mg	277 mg	170 mg	208 mg
鉄分	3.3 mg	3.8 mg	5.3 mg	4.6 mg	3.5 mg	4.0 mg	3.4 mg	3.7 mg
塩分	3.3 g	3.4 g	4.1 g	3.8 g	2.6 g	7.2 g	2.8 g	3.9 g





日付	24	25	26	27	28	29	30
曜日	木	金	土	日	月	火	水
朝食	ご飯	ポークカレー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏葱味噌焼き	ウインナー	白身魚フライ	ガーリックチキン	豚肉のBBQソース炒め	鶏肉のトマトクリーム煮	豚肉といんげん生姜焼き
	ブロッコリーのマヨ和え	パイナップル	アスパラと豚肉の和風炒め	玉ねぎとわかめの和え物	肉団子	ハッシュドポテト	厚焼き玉子
	味付け海苔		納豆	生たまご	カットトマト	ゆで卵	味付け海苔
	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	956 kcal	1290 kcal	1088 kcal	988 kcal	1022 kcal	994 kcal	1047 kcal
たんぱく	38.6 g	46.5 g	42.7 g	42.5 g	39.3 g	38.9 g	35.6 g
脂質	34.2 g	48.2 g	40.2 g	37.9 g	37.1 g	30.2 g	43.2 g
カルシウム	317 mg	299 mg	329 mg	304 mg	281 mg	302 mg	315 mg
鉄分	3.3 mg	3.5 mg	4.2 mg	3.1 mg	2.7 mg	3.3 mg	3.4 mg
塩分	3.0 g	4.9 g	3.1 g	4.1 g	3.3 g	3.1 g	3.5 g
夕食	五目中華丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	和風豚丼	ご飯
	焼売	鶏肉の和風おろしソテー	豚バラ山賊焼き	牛肉とニラの中華炒め	とんかつ	鶏つくね	パリパリチキン中華ソースがけ
	バンバンジー	コーンボール	わかめときのこの和え物	豆苗と油揚げの炒め煮	さつまいもの甘露煮	生野菜サラダ	もやしときくらげの和え物
		キャベツとツナの和え物	中華ポテト	ブロッコリーと人参のごまマヨ和え	いんげんのごま和え		春巻き
	スープ	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	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	1178 kcal	989 kcal	1155 kcal	1196 kcal	1095 kcal	1213 kcal	1115 kcal
たんぱく	49.5 g	36.2 g	32.3 g	37.6 g	29.0 g	38.6 g	38.9 g
脂質	40.2 g	3.9 g	46.2 g	58.2 g	24.4 g	52.9 g	44.1 g
カルシウム	248 mg	177 mg	211 mg	318 mg	352 mg	195 mg	168 mg
鉄分	3.7 mg	2.4 mg	3.4 mg	5.1 mg	4.4 mg	3.1 mg	2.9 mg
塩分	4.3 g	3.3 g	32.0 g	5.6 g	5.6 g	4.8 g	3.2 g

