



| 日付 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------|------------|-------------|---------------|------------------|------------|-----------|---------------|-------------|
| 曜日 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 |
| 朝食 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ミートソースパスタ | ご飯 | ご飯 |
| | 鶏肉と青梗菜の炒め物 | 海老カツ | 豚バラとキャベツの味噌炒め | 若鶏の醤油香り揚げ | 豚バラオイスター炒め | 目玉焼き | 鶏肉のごま味噌焼き | ぶり照り焼き |
| | 揚げだし豆腐 | マカロニサラダ | ミニかにたま | マカロニサラダ | ほうれん草のおひたし | 海藻サラダ | 厚焼玉子 | 鶏コマひじき煮 |
| | 味付け卵 | 納豆 | 味付け海苔 | 納豆 | 生野菜サラダ | | ポテトサラダ | 小松菜ともやしのお浸し |
| | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | スープ | 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 | 952 kcal | 1100 kcal | 1110 kcal | 1087 kcal | 1172 kcal | 1136 kcal | 938 kcal |
| たんぱく | 33.4 g | 33.6 g | 36.0 g | 41.3 g | 37.0 g | 43.1 g | 43.5 g | 40.2 g |
| 脂質 | 29.7 g | 28.5 g | 46.3 g | 44.4 g | 48.8 g | 24.8 g | 46.7 g | 30.0 g |
| カルシウム | 339 mg | 331 mg | 289 mg | 316 mg | 370 mg | 348 mg | 312 mg | 378 mg |
| 鉄分 | 3.9 mg | 3.5 mg | 2.8 mg | 3.4 mg | 3.1 mg | 5.1 mg | 3.6 mg | 4.0 mg |
| 塩分 | 3.8 g | 3.5 g | 4.6 g | 4.3 g | 2.2 g | 6.1 g | 3.6 g | 3.2 g |
| 夕食 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ソース焼きそば |
| | 麻婆豆腐 | 豚バラにんにくみそ焼き | 照り焼きチキン | 牛肉とニラの中華炒め | チキン南蛮 | 豚バラ蒲焼き | 八宝菜 | コロッケ |
| | 焼売 | コーンボール | イカげそ竜田揚げ | 豆苗と油揚げの炒め煮 | チーズボール | れんこんきんぴら | はんぺんフライ | 紅生姜 |
| | 中華クラゲ | 中華ポテト | グリル野菜 | ブロッコリーと人参のごまマヨ和え | スパサラダ | 味付け煮卵 | 小松菜と鶏ささみの中華和え | 生野菜サラダ |
| | スープ | スープ | 豚汁 | スープ | スープ | 味噌汁 | スープ | 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 | 七夕ゼリー | ヨーグルト |
| エネルギー | 1013 kcal | 1327 kcal | 1062 kcal | 1196 kcal | 1383 kcal | 1220 kcal | 1074 kcal | 1081 kcal |
| たんぱく | 43.9 g | 35.8 g | 45.2 g | 37.6 g | 46.9 g | 36.7 g | 39.1 g | 30.1 g |
| 脂質 | 27.8 g | 58.6 g | 31.3 g | 58.2 g | 48.6 g | 51.7 g | 37.0 g | 43.3 g |
| カルシウム | 338 mg | 181 mg | 204 mg | 318 mg | 271 mg | 221 mg | 226 mg | 286 mg |
| 鉄分 | 4.5 mg | 2.9 mg | 2.9 mg | 5.1 mg | 3.4 mg | 4.0 mg | 6.9 mg | 4.1 mg |
| 塩分 | 5.7 g | 2.5 g | 3.7 g | 5.6 g | 4.2 g | 4.7 g | 4.6 g | 6.6 g |





| 日付 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|-------|-----------|-------------|-----------|---------------------|--------------------|----------------|--------------|-------------|
| 曜日 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 朝食 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ししとうとひき肉の和風パスタ | ご飯 | ご飯 |
| | 豚バラ野菜炒め | 焼き鯖の和風おろし | 豚バラ蒲焼き | 鶏肉のトマトクリーム煮 | 照り焼きハンバーグ | オムレツ | 豚肉とメンマのピリ辛炒め | 白身魚フライ |
| | ポテトサラダ | 茄子のはさみ揚げ | コーンマヨサラダ | ハッシュドポテト | ジャーマンポテト | 大根とツナのサラダ | 切り干し大根 | もやしとひき肉の炒め物 |
| | 生たまご | ひじき煮 | 生たまご | ゆでたまご | コーンサラダ | | 味付け海苔 | 納豆 |
| | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | スープ | スープ | 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 | 1147 kcal | 1083 kcal | 1250 kcal | 984 kcal | 1093 kcal | 1266 kcal | 1175 kcal | 948 kcal |
| たんぱく | 35.4 g | 43.8 g | 38.5 g | 39.1 g | 40.9 g | 62.8 g | 38.0 g | 40.4 g |
| 脂質 | 51.6 g | 44.1 g | 63.1 g | 30.9 g | 36.8 g | 28.9 g | 44.7 g | 27.3 g |
| カルシウム | 326 mg | 373 mg | 306 mg | 299 mg | 311 mg | 340 mg | 569 mg | 322 mg |
| 鉄分 | 3.6 mg | 4.0 mg | 3.7 mg | 3.5 mg | 3.8 mg | 5.8 mg | 4.5 mg | 4.0 mg |
| 塩分 | 3.5 g | 3.4 g | 2.8 g | 2.7 g | 4.9 g | 5.3 g | 2.9 g | 3.1 g |
| 夕食 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ビビンバ |
| | チキン竜田 | 豚バラ山賊焼き | すき焼き風煮 | 豚バラとじゃが芋のオイスターソース炒め | 鶏肉とエリンギと舞茸のバター醤油炒め | とんかつ | 揚げ鶏のおろしのせ | ミニグリルチキン |
| | キムチ餃子 | わかめときのこの和え物 | イカフライ | 揚げ餃子 | れんこんの挟み揚げ | ポテトサラダ | 湯豆腐 | 春巻き |
| | ビーンズサラダ | 枝豆 | 温野菜 | もやしとメンマの和え物 | たたききゅうりとコーンの和え物 | 小松菜ともやしの和え物 | グリル野菜 | |
| | スープ | スープ | みそ汁 | スープ | スープ | みそ汁 | みそ汁 | 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 | 1165 kcal | 1078 kcal | 1103 kcal | 1105 kcal | 1010 kcal | 1099 kcal | 1041 kcal | 1018 kcal |
| たんぱく | 39.7 g | 36.6 g | 39.5 g | 33.0 g | 44.8 g | 32.8 g | 44.0 g | 35.2 g |
| 脂質 | 46.1 g | 45.2 g | 29.0 g | 45.4 g | 33.7 g | 35.4 g | 34.6 g | 37.0 g |
| カルシウム | 195 mg | 283 mg | 364 mg | 197 mg | 175 mg | 263 mg | 265 mg | 225 mg |
| 鉄分 | 2.9 mg | 4.9 mg | 5.7 mg | 3.6 mg | 3.4 mg | 4.0 mg | 4.2 mg | 3.5 mg |
| 塩分 | 3.4 g | 4.2 g | 6.0 g | 3.0 g | 2.8 g | 4.9 g | 4.5 g | 2.6 g |





| 日付 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|-------|----------------|--------------|-------------------|-----------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| 曜日 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 朝食 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ハヤシライス | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | エリンギと豚肉の生姜焼き | 塩だれチキン | 焼魚 | | メンチカツ | チキンオムレツ | 鶏の唐揚げ | 豚肉と小松菜の炒め |
| | もやしの洋風和え | ベーコンとコーンのソテー | 肉じゃが | オクラのサラダ | 厚揚げと小松菜のピリ辛炒め | ツナスパサラ | 玉子サラダ | さつま揚げとひじきの炒り煮 |
| | 生たまご | 納豆 | 野菜サラダ | ゆでたまご | 生野菜サラダ | バナナ | 納豆 | グレープフルーツ |
| | みそ汁 | スープ | みそ汁 | 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 | 1112 kcal | 1078 kcal | 1008 kcal | 1122 kcal | 1003 kcal | 935 kcal | 1111 kcal | 1191 kcal |
| たんぱく | 39.1 g | 45.0 g | 37.7 g | 33.1 g | 37.6 g | 33.4 g | 41.9 g | 35.8 g |
| 脂質 | 50.5 g | 42.5 g | 34.7 g | 38.9 g | 31.4 g | 22.0 g | 47.0 g | 56.1 g |
| カルシウム | 307 mg | 313 mg | 322 mg | 304 mg | 559 mg | 281 mg | 331 mg | 448 mg |
| 鉄分 | 3.2 mg | 3.8 mg | 2.9 mg | 3.4 mg | 7.1 mg | 2.7 mg | 4.4 mg | 4.3 mg |
| 塩分 | 2.7 g | 3.5 g | 3.9 g | 4.2 g | 3.9 g | 3.0 g | 3.7 g | 3.8 g |
| 夕食 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ひつまぶし | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | 鱈のムニエル | 酢豚 | 揚げ鶏と茄子の南蛮炒め | 豚バラ味噌キムチ | 肉豆腐 | 牛肉ごぼう炒め | 豚バラのチンジャオロースー | ヤンニョムチキン |
| | ミートペンネ | 小籠包 | コーンボール | 春雨サラダ | 温野菜 | もやしとわかめのしょうが和え | 焼売 | チャプチェ風和え物 |
| | ほぐし鶏ときゅうりのマヨ和え | 塩だれたたききゅうり | ほうれん草ともやしのからし醤油和え | ザーサイ | | 中華ポテト | もやしとハムの中華風和え物 | キムチ奴 |
| | スープ | スープ | スープ | スープ | すまし汁 | ピリ辛スープ | みそ汁 | 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 | 971 kcal | 964 kcal | 966 kcal | 1284 kcal | 1019 kcal | 1183 kcal | 1220 kcal | 1242 kcal |
| たんぱく | 44.2 g | 39.4 g | 34.7 g | 29.7 g | 40.2 g | 32.7 g | 42.3 g | 49.5 g |
| 脂質 | 25.3 g | 21.4 g | 24.4 g | 56.7 g | 24.3 g | 48.5 g | 50.7 g | 42.5 g |
| カルシウム | 210 mg | 205 mg | 205 mg | 245 mg | 303 mg | 268 mg | 222 mg | 313 mg |
| 鉄分 | 2.9 mg | 2.7 mg | 3.2 mg | 3.7 mg | 3.5 mg | 4.3 mg | 3.8 mg | 4.8 mg |
| 塩分 | 4.4 g | 4.5 g | 3.2 g | 4.5 g | 5.6 g | 2.6 g | 5.9 g | 4.3 g |





| 日付 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|-------|--------------|-----------|---------------|----------------|----------------|-------------|-----------|
| 曜日 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 |
| 朝食 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | 鶏ひき肉とじゃがいものカレー | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | 和風おろしハンバーグ | フライドチキン | 豚バラと茄子の柚子胡椒炒め | 玉子サラダ | ひき肉入り野菜炒め | オムレツ | ささみチーズかつ |
| | 鶏肉と根菜の煮物 | ミートオムレツ | 鶏コマ切干大根 | カットトマト | ひじき煮 | ウインナー | パンプキンサラダ |
| | 生たまご | ビーンズサラダ | 納豆 | オレンジ | 小松菜の胡麻和え | フライドオニオンサラダ | ゆで卵 |
| | みそ汁 | スープ | みそ汁 | スープ | みそ汁 | スープ | 味噌汁 |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| エネルギー | 976 kcal | 1016 kcal | 1224 kcal | 1179 kcal | 940 kcal | 897 kcal | 1060 kcal |
| たんぱく | 39.3 g | 40.4 g | 41.7 g | 48.1 g | 32.7 g | 34.3 g | 43.6 g |
| 脂質 | 29.3 g | 34.3 g | 41.6 g | 38.7 g | 31.8 g | 27.4 g | 24.4 g |
| カルシウム | 358 mg | 315 mg | 457 mg | 307 mg | 540 mg | 304 mg | 382 mg |
| 鉄分 | 4.2 mg | 3.9 mg | 4.6 mg | 4.0 mg | 5.7 mg | 2.8 mg | 3.2 mg |
| 塩分 | 4.8 g | 3.7 g | 4.9 g | 4.2 g | 4.1 g | 4.1 g | 3.7 g |
| 夕食 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | 牛丼 | ご飯 |
| | 若鶏の生姜焼き | ビーフストロガノフ | タラのバジルソテー | ガーリックポークステーキ | 豚バラの甘辛炒め | | サバの竜田揚げ |
| | 厚揚げと茄子の味噌炒め | チキンピカタ | 鶏唐揚げ | もやしとひき肉の炒め物 | ブロッコリーとツナのマヨ和え | コーンサラダ | きんぴらごぼう |
| | ほうれん草とハムの和え物 | コールスロー | ほうれん草とコーンのあえ物 | 野菜サラダ | オクラのサラダ | 生たまご | 冷や奴 梅オクラ |
| | みそ汁 | スープ | パンプキンスープ | みそ汁 | コーンスープ | みそ汁 | 味噌汁 |
| | 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 | 989 kcal | 1380 kcal | 1051 kcal | 1099 kcal | 1175 kcal | 1326 kcal | 920 kcal |
| たんぱく | 45.8 g | 54.6 g | 42.7 g | 47.2 g | 35.0 g | 37.4 g | 33.6 g |
| 脂質 | 29.7 g | 64.9 g | 34.2 g | 40.9 g | 52.4 g | 55.2 g | 20.4 g |
| カルシウム | 321 mg | 228 mg | 184 mg | 191 mg | 194 mg | 221 mg | 271 mg |
| 鉄分 | 5.3 mg | 5.6 mg | 2.6 mg | 3.5 mg | 3.2 mg | 5.2 mg | 4.4 mg |
| 塩分 | 4.3 g | 5.0 g | 3.2 g | 3.4 g | 2.5 g | 4.4 g | 3.2 g |

