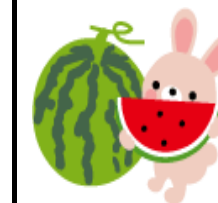
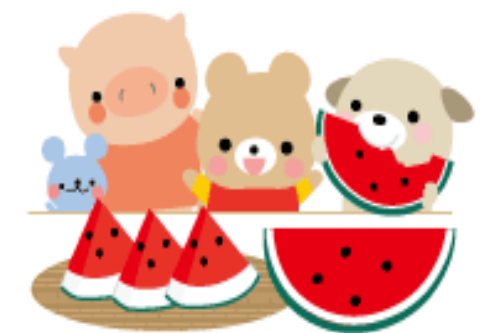


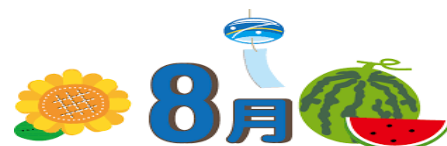
日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	スパゲッティナポリタン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏モモのレモンソテー	いんげんと豚バラの和風炒め	鶏そぼろとごぼうの味噌炒め	オムレツ	デミグラスハンバーグ	鶏の唐揚げ	豚バラと青梗菜の中華炒め	ハムチーズピカタ
	ほうれん草とベーコンのソテー	根菜ひじき煮	コロケ	ブロッコリーのペペロンチーノ和え	スクランブルエッグ	ささかまと小松菜の和え物	春雨サラダ	ソーセージと野菜のカレー炒め
	野菜サラダ	生たまご	キウイ		温野菜	ずんだ団子	生たまご	納豆
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ しめじほうれん草	スープ	みそ汁	みそ汁	スープ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	1064 kcal	1143 kcal	964 kcal	1397 kcal	1047 kcal	1002 kcal	1276 kcal	1017 kcal
たんぱく	42.3 g	36.5 g	32.0 g	51.5 g	35.2 g	332.9 g	39.2 g	41.3 g
脂質	45.7 g	50.6 g	26.4 g	46.9 g	38.4 g	32.0 g	53.8 g	38.4 g
カルシウム	294 mg	354 mg	368 mg	377 mg	318 mg	384 mg	364 mg	440 mg
鉄分	3.2 mg	4.3 mg	3.7 mg	5.1 mg	3.3 mg	4.5 mg	4.1 mg	4.3 mg
塩分	4.4 g	3.3 g	3.8 g	7.3 g	4.5 g	3.4 g	3.4 g	4.0 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	スタミナチャーハン	ご飯	ご飯
	回鍋肉	鶏モモの塩麹味噌焼き	焼き魚	豚肉の葱塩焼き	肉団子の酢豚	揚げ餃子	チキン南蛮	牛肉のスタミナ炒め
	蒸し鶏のメンマ和え	ガーリックバターポテト	厚焼き玉子	もやしのおかか和え	豆苗と卵炒め	中華ポテト	ハッシュドポテト	アスパラガスのベーコン炒め
	温野菜	厚揚げとピーマンのみぞれ煮	ほうれん草ともやしのからし醤油和え	かぼちやの煮物	胡麻団子		グリル野菜	煮玉子
	スープ	みそ汁	おくずかけ	スープ	スープ	ピリ辛スープ	みそ汁 白菜わかめ	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	ヨーグルト
エネルギー	1037 kcal	992 kcal	1047 kcal	1071 kcal	1182 kcal	1091 kcal	1086 kcal	1268 kcal
たんぱく	34.9 g	42.5 g	39.5 g	52.2 g	33.7 g	27.4 g	34.6 g	40.2 g
脂質	39.5 g	31.5 g	35.2 g	39.6 g	36.6 g	41.1 g	41.3 g	60.8 g
カルシウム	215 mg	243 mg	210 mg	220 mg	221 mg	201 mg	162 mg	230 mg
鉄分	2.7 mg	3.7 mg	4.5 mg	5.8 mg	3.3 mg	3.8 mg	2.5 mg	5.1 mg
塩分	2.8 g	3.5 g	3.3 g	4.6 g	4.5 g	2.7 g	3.7 g	4.8 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	チキンカレー	ご飯	ご飯	ご飯
	チキンカツ	鱈フライ	豚バラとキャベツの味噌炒め	ウインナー	バジルグリルチキン	豚肉とじゃが芋の甘辛炒め	焼き魚
	マカロニサラダ	冷や奴	ミニかに玉		スパサラ	豆苗ときくらげ炒め	厚焼き玉子
	トマト	塩だれたたききゅうり	納豆	バナナ	スイカ	生たまご	ほうれん草の胡麻和え
	スープ	みそ汁	スープ	スープ	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	983 kcal	938 kcal	1148 kcal	1377 kcal	1180 kcal	926 kcal
たんぱく	36.1 g	38.0 g	40.1 g	42.6 g	41.4 g	31.4 g	48.7 g
脂質	34.5 g	23.1 g	49.5 g	40.4 g	41.5 g	31.3 g	33.1 g
カルシウム	292 mg	392 mg	321 mg	277 mg	287 mg	331 mg	615 mg
鉄分	2.7 mg	3.3 mg	3.7 mg	3.2 mg	3.2 mg	3.6 mg	7.5 mg
塩分	3.1 g	3.1 g	4.2 g	4.0 g	4.1 g	2.7 g	3.1 g
夕食	ご飯	ご飯	他人丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鮭のちゃんちゃん焼き	照り焼きチキン	しそ鶏天	豚肉の生姜焼き	鱈のマヨオイル包み焼き	四川麻婆豆腐	ガーリックチキン
	串カツ	ポテトサラダ	小松菜ともやしのナムル	もやしのナムル	メンチカツ	揚げ焼売	カニクリームコロッケ
	鶏コマ切り干し大根	塩だれキャベツ		ゆでたまご	ベーコンの野菜ソテー	もやしの中華和え	グリル野菜
	みそ汁	みそ汁	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	1187 kcal	968 kcal	1133 kcal	1027 kcal	1110 kcal	1065 kcal	990 kcal
たんぱく	55.9 g	35.0 g	46.5 g	30.9 g	45.5 g	41.5 g	34.4 g
脂質	34.3 g	31.7 g	32.2 g	42.6 g	35.0 g	33.9 g	30.8 g
カルシウム	353 mg	201 mg	261 mg	210 mg	253 mg	283 mg	194 mg
鉄分	4.3 mg	3.0 mg	4.4 mg	3.8 mg	3.7 mg	4.2 mg	2.6 mg
塩分	5.6 g	3.9 g	2.7 g	2.9 g	5.0 g	7.0 g	4.4 g





日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月
朝食	ご飯	ご飯	焼きビーフン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏ももみぞれ煮	豚バラもやし炒め	甘酢つくね	豚バラのみぞれ煮	鯖西京焼き	鶏肉と玉葱のマヨポン炒め	牛肉と葱の和風炒め	豚肉のテンメンダレ炒め
	肉団子	洋風野菜炒め	生野菜サラダ	オクラのサラダ	ちくわと大根の煮物	小松菜の胡麻和え	さつま揚げとひじきの炒り煮	春雨サラダ
	ブロッコリーとコーンのマヨ和え	キウイ	グレープフルーツ	ふりかけ	納豆	味付け海苔	納豆	ゆでたまご
	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	986 kcal	1183 kcal	971 kcal	1030 kcal	931 kcal	1010 kcal	1112 kcal	1052 kcal
たんぱく	36.6 g	36.2 g	33.3 g	31.6 g	47.0 g	40.2 g	39.4 g	34.6 g
脂質	37.4 g	54.7 g	30.0 g	42.0 g	22.9 g	39.6 g	46.4 g	32.0 g
カルシウム	285 mg	326 mg	328 mg	356 mg	343 mg	630 mg	397 mg	365 mg
鉄分	2.7 mg	3.0 mg	2.5 mg	2.6 mg	4.8 mg	6.6 mg	5.0 mg	3.2 mg
塩分	3.0 g	3.4 g	4.6 g	3.2 g	4.0 g	3.2 g	3.7 g	2.6 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	八宝菜飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉と茄子の味噌炒め	ササミカツ	豚肉バラもやし塩麹炒め	バジルチキン	揚げ餃子	酢豚	鮭のムニエル	鶏肉の生姜焼き
	ツナとキャベツの和え物	切り干し大根	コロケ	白菜のクリーム煮	メンマとチャーシューの中華和え	豆苗と卵炒め	ウインナー	かぼちゃの煮物
	果物 パイナップル	ポテトサラダ	塩ポテト	パンプキンサラダ		胡麻団子	夏野菜揚げ	ツナとワカメの和え物
	みそ汁	みそ汁	スープ	スープ	スープ	スープ	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	ヨーグルト	ヨーグルト
エネルギー	1050 kcal	1162 kcal	1234 kcal	1196 kcal	1120 kcal	1160 kcal	1125 kcal	1087 kcal
たんぱく	33.5 g	41.6 g	32.6 g	45.8 g	34.1 g	42.2 g	53.7 g	51.7 g
脂質	39.8 g	32.9 g	55.4 g	39.2 g	42.3 g	28.1 g	40.6 g	31.4 g
カルシウム	179 mg	484 mg	205 mg	209 mg	240 mg	217 mg	176 mg	232 mg
鉄分	2.8 mg	4.7 mg	3.1 mg	3.2 mg	4.6 mg	3.0 mg	3.0 mg	4.2 mg
塩分	4.4 g	3.5 g	3.6 g	5.5 g	3.9 g	5.1 g	4.4 g	5.2 g





日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火
朝食	ご飯	ドライカレー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	エビカツ	チキンナゲット	豚肉と白菜の塩炒め	白身魚フライ	塩だれチキン	照り焼きハンバーグ	豚牛蒡炒め	サーモンフライ
	ホットコーンポテト	アスパラコーン炒め	揚げ出し豆腐	ハムエッグ	ほうれん草とベーコンのソテー	ツナとワカメの和え物	コーンサラダ	ソーセージたっぷりジャーマンポテト
	生たまご	温泉卵	生たまご	納豆	生野菜サラダ	生たまご	塩キャベツ	納豆
	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁	みそ汁	スープ	スープ	スープ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	986 kcal	1236 kcal	1196 kcal	1027 kcal	985 kcal	919 kcal	1140 kcal	991 kcal
たんぱく	34.6 g	48.9 g	38.9 g	44.4 g	38.0 g	39.3 g	34.2 g	37.4 g
脂質	29.7 g	48.7 g	58.5 g	31.2 g	38.2 g	27.2 g	41.0 g	32.2 g
カルシウム	335 mg	332 mg	346 mg	351 mg	300 mg	325 mg	311 mg	319 mg
鉄分	3.3 mg	7.2 mg	3.6 mg	4.6 mg	3.0 mg	3.8 mg	3.0 mg	3.6 mg
塩分	3.7 g	5.5 g	3.0 g	4.1 g	3.7 g	4.6 g	3.0 g	3.2 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	海鮮あんかけ焼きそば	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏竜田揚げ油淋鶏ソース	豚バラのうなだれ焼き	牛ブルコギ	とんかつ	ミニ肉まん	鯖の竜田揚げ	鶏肉の中華蒸し	チーズタンドリーチキン
	うずら串フライ	チャプチェ風和え物	豆苗と玉ねぎときくらげの中華炒め	たまごサラダ	中華フルーツポンチ	肉じゃが	中華クラゲ	ひじき煮
	もやしキムチ	たたききゅうり	大学芋	冷や奴 山形だし		ほうれん草のお浸し	もやしの中華和え	牛蒡とコーンのサラダ
	スープ	みそ汁	スープ	スープ	中華スープ	みそ汁	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	ヨーグルト	ヨーグルト
エネルギー	1073 kcal	1086 kcal	1121 kcal	1036 kcal	928 kcal	1183 kcal	1095 kcal	1149 kcal
たんぱく	40.2 g	38.8 g	33.6 g	33.4 g	32.3 g	41.0 g	53.5 g	41.6 g
脂質	41.2 g	34.7 g	45.2 g	34.7 g	22.0 g	46.1 g	43.4 g	48.1 g
カルシウム	222 mg	206 mg	231 mg	164 mg	230 mg	281 mg	215 mg	370 mg
鉄分	4.8 mg	3.5 mg	4.4 mg	4.5 mg	3.3 mg	4.3 mg	3.8 mg	4.6 mg
塩分	3.3 g	3.7 g	3.3 g	5.8 g	5.4 g	2.8 g	2.9 g	4.2 g

