



日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	スパゲッティミートソース	ご飯	ご飯
	豚肉と小松菜のピリ辛炒め	タンドリーチキン	挽肉野菜炒め	鶏ももと大根のとろとろ煮	豚肉塩炒め	ウインナー	豚肉ともやしの味噌炒め	サーモンフライ
	ひじきコロッケ	ジャーマンポテト	れんこん金平	青菜と油揚げの煮浸し	マカロニサラダ	添え野菜	厚焼き玉子	肉じゃが
	オレンジ	野菜サラダ・ふりかけ	生たまご	納豆	味付け海苔	ぶどう	小松菜の胡麻和え	納豆
	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	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	1294 kcal	1030 kcal	962 kcal	966 kcal	1113 kcal	1222 kcal	1053 kcal	1080 kcal
たんぱく	34.9 g	46.2 g	46.7 g	42.9 g	34.6 g	55.8 g	37.1 g	38.7 g
脂質	65.2 g	36.4 g	26.5 g	31.8 g	52.2 g	37.7 g	42.4 g	37.9 g
カルシウム	371 mg	265 mg	374 mg	407 mg	286 mg	353 mg	455 mg	316 mg
鉄分	4.1 mg	2.9 mg	4.7 mg	4.5 mg	2.8 mg	4.5 mg	5.2 mg	3.9 mg
塩分	3.2 g	2.9 g	3.4 g	2.5 g	2.9 g	3.8 g	4.0 g	2.8 g
夕食	ご飯	ご飯	オム焼きそば	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	牛肉アスパラ炒め	葱塩豚バラ	串カツ	鶏肉ときのこのバター醤油炒め	メンチカツ	ジャンボチキンカツ170	ビーフストロガノフ	豚バラもやし塩麴炒め
	ハッシュドポテト	かぼちゃのそぼろ煮	千切りキャベツ	イワシ梅しそフライ	根菜ひじき煮	厚揚げと白菜のうま煮	生野菜	卵豆腐
	玉子サラダ	マカロニサラダ		明太スパサラ	きゅうり浅漬け	ミニトマト	カットマンゴー	ごぼうサラダ
	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	仙台芋煮	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	984 kcal	1156 kcal	1143 kcal	1143 kcal	985 kcal	915 kcal	1129 kcal	1143 kcal
たんぱく	32.1 g	34.2 g	39.3 g	38.4 g	27.3 g	28.4 g	34.4 g	37.3 g
脂質	34.9 g	44.1 g	61.0 g	46.6 g	25.3 g	27.4 g	44.7 g	50.6 g
カルシウム	180 mg	184 mg	243 mg	182 mg	252 mg	223 mg	183 mg	214 mg
鉄分	4.0 mg	3.1 mg	3.8 mg	3.0 mg	4.1 mg	3.2 mg	4.2 mg	3.6 mg
塩分	2.5 g	5.0 g	5.5 g	4.4 g	3.9 g	2.4 g	4.1 g	3.1 g





日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	木	金	土	日	月	火	水
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	夏野菜カレー	ご飯	ご飯
	チキンとキャベツのガーリック炒め	豆腐ハンバーグおろしダレ	根菜と鶏肉の甘酢炒め	豚肉の甘辛炒め	オムレツ	ウインナー野菜炒め	照り焼きチキン
	ポテトサラダ	里芋の煮物	ミニかにたま	ブロッコリーのごまドレ和え	グレープフルーツ	さつまいものレモン煮	ベーコンとコーンのバター和え
	ゆでたまご	納豆	味付け海苔	納豆		カルボナーラパスタ	あまのり佃煮
	みそ汁	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
	エネルギー	1035 kcal	914 kcal	890 kcal	1190 kcal	1167 kcal	992 kcal
たんぱく	40.5 g	35.1 g	35.4 g	42.2 g	34.3 g	31.6 g	39.4 g
脂質	38.4 g	23.9 g	23.4 g	54.8 g	40.9 g	32.3 g	37.3 g
カルシウム	318 mg	708 mg	290 mg	382 mg	316 mg	345 mg	272 mg
鉄分	3.6 mg	12.2 mg	2.5 mg	4.7 mg	2.9 mg	3.9 mg	2.7 mg
塩分	3.1 g	4.5 g	2.6 g	2.7 g	4.2 g	4.7 g	3.3 g
夕食	栗ごはん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	焼き魚	塩だれチキン	夏野菜のチーズダッカルビ	鱈のムニエル	蒸し鶏の中華ソースがけ	豚キムチ	豚バラ山賊焼き
	(ぶり)	イカフライ	たけのこのチャブチェ	チキンリング	春巻き	野菜コロッケ	わかめのきのこの和え物
	切り干し大根	焼きかぼちゃのマリネ	ワカメムチム	バターコーン	春雨サラダ	ほうれん草のナムル	中華ポテト
	山形芋煮	スープ	スープ	スープ	ピリ辛スープ	中華スープ	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	1177 kcal	1057 kcal	922 kcal	967 kcal	1135 kcal	1212 kcal
たんぱく	43.8 g	43.7 g	33.3 g	37.0 g	41.6 g	32.2 g	30.8 g
脂質	34.6 g	33.2 g	23.3 g	22.0 g	32.8 g	54.5 g	45.9 g
カルシウム	563 mg	170 mg	353 mg	220 mg	225 mg	236 mg	275 mg
鉄分	6.0 mg	2.7 mg	3.3 mg	2.6 mg	2.9 mg	3.8 mg	3.1 mg
塩分	4.2 g	3.0 g	3.8 g	5.9 g	4.3 g	5.1 g	3.7 g





日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	あさりの和風パスタ	ご飯	ご飯
	挽肉と野菜のカレー炒め	鶏肉と白菜炒め	白身魚フライ	鶏の葱味噌焼き	豚牛蒡炒め	オムレツ	ササミカツ	鱈の塩焼き
	コロッケ	ジャーマンポテト	ハムエッグ	ミートボール	スパサラ	ブロッコリーとじゃがいものソテー	ポテトサラダ	金平ごぼう
	オレンジ	生たまご	生野菜サラダ	小松菜の胡麻和え	トマト		味付きのり	納豆
	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	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	994 kcal	929 kcal	940 kcal	988 kcal	1192 kcal	1264 kcal	933 kcal	1011 kcal
たんぱく	38.0 g	39.4 g	37.7 g	39.9 g	36.4 g	49.1 g	42.0 g	44.1 g
脂質	30.6 g	294.0 g	27.0 g	34.2 g	47.1 g	35.8 g	24.3 g	24.4 g
カルシウム	343 mg	317 mg	318 mg	446 mg	311 mg	365 mg	370 mg	640 mg
鉄分	3.9 mg	3.5 mg	3.3 mg	5.3 mg	3.2 mg	6.4 mg	3.8 mg	5.5 mg
塩分	3.7 g	3.6 g	4.2 g	3.8 g	3.7 g	4.9 g	3.2 g	2.8 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ビビンバ	ご飯	ご飯	うなぎご飯	牛丼
	豚肉炒め	牛肉のオイスターソース炒め	麻婆豆腐	唐揚げ	鶏の竜田揚げ油淋鶏ソース	ソースとんかつ	生野菜	
	蒸し鶏とメンマの和え物	マカロニツナサラダ	揚げ餃子	漬物	ポテトサラダ	カルボナーラパスタ	チキンナゲット	卵豆腐
	ピリ辛こんにゃく	漬物・デザート	ツナとわかめの和え物		ザーサイ	たたききゅうり		もやしとハムの和え物
	みそ汁	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ	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	ヨーグルト
エネルギー	1133 kcal	1181 kcal	931 kcal	949 kcal	963 kcal	1076 kcal	949 kcal	1294 kcal
たんぱく	34.9 g	36.0 g	36.0 g	34.3 g	37.1 g	39.3 g	37.3 g	39.3 g
脂質	53.6 g	24.4 g	24.4 g	22.8 g	34.3 g	33.5 g	29.9 g	52.2 g
カルシウム	364 mg	303 mg	303 mg	299 mg	270 mg	182 mg	369 mg	210 mg
鉄分	4.0 mg	3.8 mg	6.0 mg	3.8 mg	4.3 mg	3.0 mg	4.4 mg	4.9 mg
塩分	4.0 g	4.5 g	4.5 g	2.7 g	5.6 g	5.3 g	3.4 g	6.8 g





日付	24	25	26	27	28	29	30
曜日	金	土	日	月	火	水	木
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	鶏挽肉とじゃがいものカレー	ご飯	ご飯	ご飯
	豚バラもやし焼肉	鶏もものごま炒め	秋刀魚の生姜煮		和風おろしハンバーグ	スタミナ肉炒め	鶏肉と玉葱の和風炒め
	オクラとおかかの和え物	ミートボール	ソーセージ	コーンサラダ	オムレツ	厚焼きたまご	切干大根
	ゆでたまご	納豆	玉子サラダ	バナナ	ほうれん草のお浸し	グレープフルーツ	納豆
	みそ汁	みそ汁	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	1215 kcal	927 kcal	1010 kcal	1100 kcal	1133 kcal	1051 kcal	960 kcal
たんぱく	55.7 g	34.9 g	36.6 g	45.4 g	45.0 g	34.6 g	41.4 g
脂質	52.8 g	31.9 g	33.1 g	25.1 g	46.8 g	42.8 g	31.4 g
カルシウム	327 mg	328 mg	323 mg	199 mg	412 mg	285 mg	320 mg
鉄分	4.8 mg	3.7 mg	3.8 mg	4.3 mg	4.7 mg	2.7 mg	3.7 mg
塩分	3.2 g	1.9 g	3.3 g	3.1 g	3.7 g	2.5 g	2.9 g
夕食	タコライス	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	フランクフルト	回鍋肉	鶏肉の和風焼	豚バラのにんにく味噌焼き	鶏ももバジルソテー	鮭のムニエル	牛プルコギ
	ほうれん草とコーンのソテー	春雨とほぐし鶏のピリ辛和え	明太スパサラ	ハッシュドポテト	パンプキンサラダ	鶏の唐揚げ	焼き餃子
		小籠包	きゅうりの浅漬け	牛蒡とコーンのサラダ	大根サラダ・漬物	バジルペンネ	キムチもやしのナムル
	スープ	スープ	みそ汁	みそ汁	スープ	スープ	スープ
	ぶどうゼリー	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	1366 kcal	1286 kcal	1017 kcal	1152 kcal	1026 kcal	967 kcal	1078 kcal
たんぱく	53.2 g	39.2 g	34.7 g	33.1 g	31.8 g	37.0 g	32.6 g
脂質	45.8 g	52.5 g	42.6 g	48.3 g	31.4 g	22.0 g	45.9 g
カルシウム	445 mg	221 mg	61 mg	250 mg	177 mg	220 mg	233 mg
鉄分	5.5 mg	3.4 mg	4.0 mg	3.7 mg	2.3 mg	2.6 mg	4.1 mg
塩分	3.3 g	3.7 g	4.4 g	3.0 g	3.7 g	5.9 g	2.9 g

