



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	2種のパン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ササミフライ	豚肉と小松菜の炒め	メンチカツ		豚バラ照り焼き	ピリ辛ウインナー炒め	鯖の塩焼き	豆腐ハンバーグ
	生野菜・ポテトサラダ	かぼちゃの煮物	生野菜・厚焼き玉子	コーンコロッケ	ほうれん草のごま和え	マカロニサラダ	さつま揚げとひじきの煮物	生野菜・塩ポテト
	納豆	バナナ	金平ごぼう	野菜サラダ	生野菜・ふりかけ	トマト	生野菜・ふりかけ	玉子マカロニサラダ
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	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	牛乳
エネルギー	993 kcal	1212 kcal	1013 kcal	1157 kcal	1093 kcal	939 kcal	917 kcal	1056 kcal
たんぱく	37.8 g	33.5 g	33.5 g	43.2 g	40.6 g	27.7 g	50.3 g	33.3 g
脂質	32.5 g	51.8 g	29.6 g	38.4 g	46.3 g	35.1 g	23.0 g	26.8 g
カルシウム	307 mg	345 mg	379 mg	378 mg	379 mg	303 mg	403 mg	618 mg
鉄分	3.3 mg	4.0 mg	4.8 mg	4.7 mg	4.0 mg	2.9 mg	4.4 mg	9.8 mg
塩分	2.6 g	3.5 g	4.0 g	2.9 g	3.6 g	3.7 g	3.2 g	4.5 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	八宝菜飯	ご飯
	豚バラガーリックオニオン炒め	鶏ももレモンソテー	豚バラみそキムチ	グリルチキン南蛮	牛肉のテンメンジャン炒め	鶏塩野菜炒め	焼売	タンドリーチキン
	蒸し鶏メンマ	ツナスパサラ	蓮根金平	キャベツとハムの和え物	生野菜・串カツ	牛肉コロッケ		クリームパンネ
	ザーサイ	フライドポテト	漬物	中華ポテト	白菜キムチ	漬物	ごま団子	生野菜・ソーセージ
	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	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	1144 kcal	1046 kcal	1170 kcal	1014 kcal	1252 kcal	920 kcal	1389 kcal	1207 kcal
たんぱく	34.7 g	41.4 g	33.0 g	45.9 g	38.2 g	29.7 g	36.1 g	50.3 g
脂質	54.4 g	33.5 g	59.6 g	30.3 g	55.4 g	22.1 g	56.8 g	43.3 g
カルシウム	265 mg	186 mg	393 mg	266 mg	199 mg	187 mg	232 mg	216 mg
鉄分	3.1 mg	3.0 mg	3.7 mg	4.3 mg	4.0 mg	2.7 mg	2.9 mg	4.3 mg
塩分	4.1 g	4.2 g	7.2 g	3.6 g	5.1 g	4.5 g	2.0 g	5.0 g





日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	火	水	木	金	土	日	月
朝食	ドライカレー	ご飯	ご飯	ご飯	焼きビーフン	ご飯	ご飯
	牛肉コロッケ	ハムカツ	牛肉牛蒡炒め	鶏のみそ焼き	ミートボール	鯖のみそ煮	ハムエッグ
	生野菜	里芋の鶏そぼろ煮	厚焼き玉子	ウインナーカレー炒め	たまごマカロニサラダ	ちくわときゅうりのマヨ和え	ミートボール
		生野菜・ゆでたまご	生野菜・味付きのり	大根サラダ・漬物		生野菜・ひじき煮	蒸し鶏サラダ・ふりかけ
	スープ	みそ汁	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	1141 kcal	1066 kcal	1207 kcal	1161 kcal	1141 kcal	1054 kcal	921 kcal
たんぱく	42.7 g	40.8 g	40.0 g	44.8 g	40.3 g	39.2 g	37.8 g
脂質	46.6 g	35.3 g	52.7 g	49.5 g	48.1 g	38.2 g	31.2 g
カルシウム	399 mg	330 mg	332 mg	336 mg	350 mg	367 mg	290 mg
鉄分	3.8 mg	3.9 mg	4.6 mg	3.8 mg	3.6 mg	4.0 mg	2.8 mg
塩分	5.2 g	6.2 g	3.3 g	4.9 g	5.3 g	4.2 g	4.0 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ビビンバ	ご飯	ご飯	ご飯
	ハヤシライス	豚バラオイスター炒め	鶏の竜田揚げ	春巻き	鮭のチャンチャン焼き	デミグラスハンバーグ	麻婆豆腐飯
	生野菜	鶏皮餃子	マカロニサラダ	バンバンジー	鶏唐揚げ	生野菜・明太ペンネ	揚げ焼売
	アメリカドッグ	中華クラゲ	生野菜・キムチ奴		ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	フライドポテト	塩だれナムル
	みそ汁	スープ	スープ	スープ	みそ汁	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	1157 kcal	1158 kcal	1112 kcal	944 kcal	997 kcal	1145 kcal	1092 kcal
たんぱく	35.8 g	35.5 g	42.1 g	37.4 g	50.4 g	33.6 g	43.4 g
脂質	21.5 g	48.5 g	44.7 g	26.5 g	18.5 g	36.0 g	34.5 g
カルシウム	245 mg	215 mg	256 mg	277 mg	237 mg	185 mg	368 mg
鉄分	3.4 mg	4.3 mg	3.9 mg	3.6 mg	3.3 mg	3.5 mg	5.0 mg
塩分	4.5 g	3.6 g	3.4 g	3.3 g	5.1 g	5.2 g	6.0 g





日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ミートソーススパゲッティ	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉のアスパラ炒め	鱈フライ・ウィンナー	野菜炒め	フライドチキン	鶏肉のピリ辛炒め	キャベツと豚肉の炒め物	鰯の生姜煮	ササミフライ
	小松菜ともやしのナムル	金平ごぼう	コロケ	生野菜	肉団子	コーンマカロニサラダ	メンチカツ	スパゲッティサラダ
	納豆	生野菜	生たまご		トマト・のり佃煮	ふりかけ	生野菜・生たまご	生野菜・納豆
	みそ汁	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	牛乳
エネルギー	943 kcal	845 kcal	1025 kcal	1267 kcal	931 kcal	962 kcal	895 kcal	1096 kcal
たんぱく	40.1 g	31.3 g	38.1 g	56.5 g	29.6 g	27.4 g	37.3 g	44.8 g
脂質	31.6 g	20.9 g	34.1 g	32.3 g	30.6 g	39.8 g	20.8 g	39.2 g
カルシウム	369 mg	353 mg	366 mg	295 mg	298 mg	293 mg	846 mg	339 mg
鉄分	4.7 mg	2.8 mg	4.5 mg	4.6 mg	3.0 mg	2.6 mg	4.4 mg	3.9 mg
塩分	3.0 g	2.3 g	4.5 g	4.3 g	3.7 g	2.8 g	4.1 g	3.9 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	天井	親子丼	ご飯	ご飯
	豚肉の味噌焼き	ガーリックペッパーチキン	酢豚	カレーの唐揚げ		串カツ	牛肉のガリ бата炒め	チキンステーキ
	ポテトサラダ	玉子マカロニサラダ	小籠包	むし鶏メンマの和え物	ほうれん草とちくわの和え物	ツナサラダ	温野菜	ハッシュドポテト
	生野菜・漬物	生野菜・フライドポテト	ザーサイ	肉焼売	漬物		ミートペンネ	生野菜・ソーセージ
	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	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	957 kcal	1037 kcal	1244 kcal	849 kcal	966 kcal	1170 kcal	1181 kcal	1033 kcal
たんぱく	38.6 g	39.6 g	42.7 g	39.2 g	40.7 g	44.6 g	32.7 g	36.7 g
脂質	27.8 g	41.5 g	37.7 g	11.4 g	21.4 g	34.8 g	46.1 g	39.3 g
カルシウム	165 mg	189 mg	242 mg	217 mg	223 mg	231 mg	176 mg	166 mg
鉄分	2.3 mg	3.6 mg	4.3 mg	1.9 mg	3.4 mg	4.6 mg	3.8 mg	3.2 mg
塩分	3.0 g	4.3 g	4.2 g	4.0 g	7.1 g	3.9 g	2.1 g	3.0 g





日付	24	25	26	27	28	29	30
曜日	水	木	金	土	日	月	火
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	チキンカレー	ご飯	ご飯	ご飯
	焼き鯖のおろしがけ	照り焼きチキン	豚バラもやし塩炒め	ゆでたまご	和風おろしハンバーグ	サーモンフライ	ミートオムレツ
	茄子の挟み揚げ	パンプキンサラダ	玉子焼き	チーズサラダ	切干大根	肉じゃが	海老カツ
	ひじき煮	生野菜・生たまご	ポテトサラダ		生野菜・玉子サラダ	生野菜・味付け海苔	生野菜・マカロニサラダ
	みそ汁	みそ汁	スープ	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
エネルギー	1147 kcal	1063 kcal	1124 kcal	1039 kcal	1018 kcal	872 kcal	900 kcal
たんぱく	47.2 g	42.3 g	31.9 g	36.3 g	38.2 g	33.2 g	31.5 g
脂質	49.6 g	28.9 g	52.0 g	40.1 g	35.6 g	22.8 g	27.0 g
カルシウム	369 mg	311 mg	337 mg	437 mg	373 mg	340 mg	304 mg
鉄分	4.1 mg	3.6 mg	3.3 mg	3.3 mg	4.1 mg	3.4 mg	3.1 mg
塩分	3.6 g	3.3 g	3.8 g	4.3 g	3.6 g	2.9 g	3.9 g
夕食	ご飯	ご飯	オムバターライス	ご飯	ご飯	ソース焼きそば	ご飯
	チーズチキンカツ	鮭のちゃんちゃん焼き	フランクフルト	牛肉とアスパラのガーリック炒め	ソースとんかつ	蒸し鶏サラダ	バジルチキン
	ブロッコリーのツナ和え	鶏の唐揚げ	豚しゃぶサラダ	メンチカツ	ポテトサラダ	焼き餃子	明太ペンネ
	生野菜・スパサラ	ごぼうサラダ		ツナじゃがマヨ和え	ツナサラダ・漬物		生野菜・中華ポテト
	みそ汁	みそ汁	コーンスープ	スープ	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	1061 kcal	988 kcal	1141 kcal	1055 kcal	1065 kcal	1033 kcal	1091 kcal
たんぱく	32.7 g	51.5 g	36.7 g	43.5 g	40.8 g	38.4 g	38.0 g
脂質	39.0 g	19.3 g	46.7 g	37.2 g	37.0 g	45.7 g	32.5 g
カルシウム	214 mg	174 mg	195 mg	793 mg	176 mg	202 mg	178 mg
鉄分	4.9 mg	3.1 mg	3.1 mg	6.4 mg	3.0 mg	2.4 mg	3.0 mg
塩分	2.7 g	4.1 g	3.3 g	5.0 g	5.3 g	6.2 g	5.2 g

