



日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	火	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	ご飯
	豚肉と野菜のカレー炒め	ハムエッグ	鯖のみそ煮	オムレツ	ササミフライ	牛肉ごぼう炒め	豚肉と小松菜の炒め	豆腐ハンバーグ照焼
	コーンサラダ	ジャーマンポテト	ちくわと胡瓜のマヨ和え	トマトとハムのサラダ	玉子サラダ	厚焼き玉子	ひじき煮・ソーセージ	生野菜・オムレツ
	みかん・切干大根	蒸し鶏のサラダ	グリル野菜・生野菜		生野菜・納豆	生野菜・のり佃煮	生野菜・みかん	パンプキンサラダ
	スープ	パンプキンスープ	みそ汁	スープ	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	924 kcal	960 kcal	1029 kcal	1134 kcal	997 kcal	1209 kcal	1167 kcal	979 kcal
たんぱく	39.8 g	39.0 g	39.2 g	40.4 g	43.5 g	40.4 g	33.9 g	33.4 g
脂質	26.8 g	29.0 g	36.7 g	34.1 g	34.3 g	52.4 g	56.5 g	19.0 g
カルシウム	317 mg	286 mg	344 mg	314 mg	331 mg	328 mg	429 mg	306 mg
鉄分	3.7 mg	2.8 mg	3.8 mg	3.5 mg	4.2 mg	4.5 mg	4.3 mg	3.0 mg
塩分	3.1 g	3.9 g	4.2 g	5.4 g	3.1 g	3.6 g	3.3 g	4.2 g
夕食	ご飯	ご飯	ちらし寿司	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	デミグラスソースのオムライス
	牛肉のテンメンジャン炒め飯	タンドリーチキン	生野菜・チキンカツ	豚肉とピーマン炒め	牛すき煮	豚バラ味噌キムチ	タルタルチキン竜田	チキンナゲット
	サーモンフライ	クリームペンネ	菜の花お浸し	生野菜・春巻き	生たまご	春雨サラダ	ビーンズサラダ・漬物	オニオンリング
	ブロッコリーサラダ・漬物	生野菜・ハッシュドポテト	桜餅	スパゲッティサラダ	生野菜・コーンさつま揚げ	生野菜・ザーサイ	ブロッコリーとベーコンソテー	ハムサラダ
	スープ	みそ汁	お吸い物	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	ヨーグルト
エネルギー	1179 kcal	1210 kcal	965 kcal	1127 kcal	1246 kcal	1287 kcal	1170 kcal	1134 kcal
たんぱく	35.2 g	47.3 g	31.6 g	27.9 g	34.9 g	29.9 g	39.4 g	36.3 g
脂質	50.9 g	46.4 g	15.8 g	45.9 g	57.7 g	56.7 g	47.9 g	45.2 g
カルシウム	200 mg	207 mg	315 mg	176 mg	198 mg	259 mg	194 mg	205 mg
鉄分	3.7 mg	3.7 mg	4.3 mg	2.5 mg	4.0 mg	4.0 mg	3.1 mg	3.3 mg
塩分	2.9 g	4.8 g	4.6 g	3.1 g	2.4 g	5.8 g	3.0 g	4.3 g





日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	水	木	金	土	日	月	火
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	牛肉コロッケ	ピリ辛ウインナー炒め	ハムカツ	肉野菜炒め	ごま味噌チキン	鮭塩焼き	和風ハンバーグ
	金平ごぼう・漬物	カルボナーラパスタ	里芋の旨煮	生野菜・ソーセージ	カレーおから	生野菜・切干大根	笹かま胡瓜和え
	生野菜・納豆	コーンサラダ	生野菜・ゆで卵	キウイ・ふりかけ	大根サラダ・肉団子	味付け海苔・漬物	グリル野菜・生野菜
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	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
エネルギー	928 kcal	972 kcal	990 kcal	1027 kcal	1178 kcal	958 kcal	919 kcal
たんぱく	30.6 g	29.0 g	39.4 g	35.9 g	43.5 g	44.3 g	35.5 g
脂質	25.1 g	38.1 g	31.2 g	27.3 g	52.3 g	19.7 g	22.0 g
カルシウム	344 mg	324 mg	305 mg	362 mg	326 mg	608 mg	381 mg
鉄分	4.5 mg	3.0 mg	3.5 mg	3.3 mg	3.8 mg	5.0 mg	3.9 mg
塩分	3.1 g	3.7 g	4.5 g	4.9 g	4.6 g	2.8 g	5.1 g
夕食	牛丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	生卵	揚げ鶏の和風おろし	トマト煮込みハンバーグ	鶏肉のガリバタ焼き	豚肉の塩炒め	若鶏の唐揚げ	豚肉とじゃが芋のオイスターソース炒め
	トマトサラダ	生野菜・蓮根金平	生野菜・フライドポテト	生野菜・玉子サラダ	生野菜・肉じゃがコロッケ	生野菜・ポテトサラダ	生野菜・揚げ餃子
	メンチカツ	塩だれナムル	マカロニサラダ	ジャーマンポテト	温ナムル	ひじき煮・漬物	もやしとメンマの和え物
	みそ汁	みそ汁	スープ	スープ	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
エネルギー	1294 kcal	996 kcal	1035 kcal	1097 kcal	1157 kcal	1126 kcal	1116 kcal
たんぱく	43.1 g	31.2 g	44.0 g	47.4 g	32.8 g	33.3 g	33.3 g
脂質	33.3 g	31.0 g	36.1 g	42.3 g	48.8 g	36.4 g	46.5 g
カルシウム	253 mg	197 mg	288 mg	188 mg	300 mg	216 mg	211 mg
鉄分	4.4 mg	4.0 mg	4.3 mg	3.8 mg	4.2 mg	4.5 mg	3.7 mg
塩分	6.1 g	3.6 g	5.0 g	4.7 g	4.2 g	6.0 g	3.0 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	アスパラベーコンパスタ	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉と春雨の野菜炒め	牛肉コロッケ	豚肉とじゃがいもの照炒め	ゆでたまご	鶏肉のカレー炒め	豚バラ蒲焼き	白身魚フライ	オムレツ&ミートボール
	じゃが芋の温サラダ	スクランブルエッグ	金平ごぼう	オクラのサラダ	コーンサラダ	生野菜・蓮根金平	パンプキンサラダ	ツナと大根のサラダ
	ふりかけ・グレープフルーツ	アスパラサラダ・肉団子	生野菜・納豆		味付け海苔・ソーセージ	生たまご	生野菜・納豆・漬物	ポテトサラダ
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	パンプキンスープ	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	1011 kcal	1053 kcal	1004 kcal	1264 kcal	988 kcal	1221 kcal	1006 kcal	999 kcal
たんぱく	35.7 g	30.9 g	37.1 g	53.9 g	35.4 g	38.5 g	33.6 g	34.8 g
脂質	28.6 g	38.1 g	26.3 g	31.9 g	32.7 g	59.7 g	21.3 g	31.9 g
カルシウム	332 mg	422 mg	315 mg	357 mg	271 mg	306 mg	347 mg	309 mg
鉄分	3.0 mg	4.3 mg	3.3 mg	5.4 mg	2.6 mg	3.7 mg	3.7 mg	3.6 mg
塩分	3.9 g	5.2 g	4.0 g	4.9 g	2.5 g	3.0 g	2.9 g	4.6 g
夕食	ビビンバ	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ガーリックチャーハン	ご飯
	串カツ	豚肉と茄子の辛味噌炒め	鱈のムニエル	豚の生姜焼き	牛肉ごぼう炒め	鶏肉の和風おろし	春巻き	牛肉とアスパラのガーリック炒め
	ワカメムチム	バンバンジー	ミートペネ	生野菜・鶏皮餃子	もやしとわかめのナムル	生野菜・ロールキャベツ	ほうれん草ナムル	生野菜・蕪饅頭
	生野菜	生野菜・蓮根金平	生野菜・フライドチキン	ジャーマンポテト	生野菜・中華ポテト	ブロッコリーとコーンのマヨ和え	生野菜	温野菜・漬物
	スープ	スープ	スープ	みそ汁	スープ	スープ	スープ	スープ
	マンゴープリン	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	982 kcal	1066 kcal	971 kcal	1068 kcal	1174 kcal	964 kcal	1155 kcal	1075 kcal
たんぱく	28.8 g	37.4 g	44.1 g	42.5 g	32.1 g	34.0 g	31.5 g	35.7 g
脂質	31.2 g	40.7 g	25.3 g	33.6 g	48.0 g	29.4 g	49.2 g	41.0 g
カルシウム	174 mg	207 mg	211 mg	233 mg	263 mg	185 mg	229 mg	247 mg
鉄分	3.6 mg	3.0 mg	2.8 mg	4.3 mg	4.2 mg	2.9 mg	4.4 mg	4.3 mg
塩分	4.4 g	3.9 g	4.4 g	6.2 g	2.4 g	3.7 g	5.4 g	2.9 g





日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木
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
	鶏肉の味噌漬け焼き	ソーセージ炒め	さばの味噌煮	ササミチーズカツ	照焼豆腐ハンバーグ	オムレツ	豚肉のピリ辛炒め	鱈の塩焼き
	生野菜・ひじき煮	生野菜・マカロニサラダ	いんげんごま和え	ツナサラダ	金平ごぼう	生野菜	ごぼうサラダ	切り干し大根
	ツナとブロッコリーマヨ和え	納豆・漬物	生野菜・生卵・漬物	ふりかけ・ソーセージ	生野菜・煮卵		生野菜・ゆで卵	生野菜・のり佃煮
	みそ汁	みそ汁	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	987 kcal	1048 kcal	1144 kcal	1060 kcal	1072 kcal	1106 kcal	1048 kcal	1093 kcal
たんぱく	36.5 g	35.5 g	48.5 g	58.6 g	42.6 g	44.7 g	34.7 g	42.3 g
脂質	36.4 g	39.1 g	38.9 g	27.6 g	37.2 g	32.5 g	39.4 g	27.3 g
カルシウム	378 mg	313 mg	374 mg	406 mg	335 mg	372 mg	324 mg	631 mg
鉄分	3.3 mg	4.0 mg	4.7 mg	4.1 mg	3.5 mg	4.8 mg	3.6 mg	4.4 mg
塩分	3.3 g	4.6 g	6.5 g	8.1 g	3.9 g	3.7 g	4.0 g	3.8 g
夕食	オム焼きそば	ご飯	ご飯	ご飯	天丼	ご飯	ご飯	挽肉カレー
	若鶏の唐揚げ	酢豚	デミグラスハンバーグ	豚バラ青椒肉絲	フライドオニオンサラダ	ポークガーリックステーキ	鶏肉と茄子の南蛮ソース	ヒレカツ
	トマトとハムのサラダ	生野菜・焼き餃子	生野菜・チーズウィンナー	焼売	ごぼうサラダ・漬物	生野菜・海老フライ	春巻・生野菜	生野菜
		ザーサイ	マカロニ玉子サラダ	もやしとハムの中華風和え	卵豆腐	ポテトサラダ	ほうれん草ともやし和え	玉子サラダ
	みそ汁	スープ	みそ汁	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	1189 kcal	950 kcal	1045 kcal	1129 kcal	1007 kcal	968 kcal	933 kcal	1221 kcal
たんぱく	41.6 g	39.5 g	35.9 g	36.7 g	34.2 g	38.9 g	40.3 g	45.1 g
脂質	65.4 g	20.3 g	32.9 g	47.0 g	32.0 g	30.6 g	22.0 g	45.2 g
カルシウム	244 mg	220 mg	229 mg	188 mg	223 mg	187 mg	210 mg	224 mg
鉄分	4.4 mg	3.2 mg	4.2 mg	3.3 mg	3.3 mg	3.0 mg	3.4 mg	4.8 mg
塩分	6.4 g	7.0 g	4.2 g	4.0 g	3.6 g	3.3 g	3.9 g	4.7 g

