

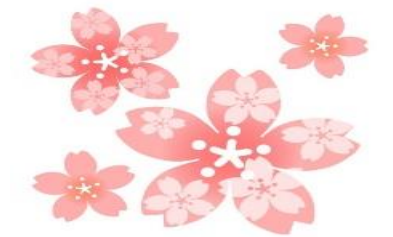


日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金
朝食	ご飯	チキンカレー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ソーセージとキャベツの Pasta	ご飯
	豚バラもやし塩炒め	チーズオムレツ	鶏肉と青梗菜炒め	鯖の西京焼き	ササミチーズフライ	鶏肉のクリーム煮	ミートボール	和風おろしハンバーグ
	ブロッコリーのおかか和え	生野菜	生野菜・ソーセージ	玉子焼き・金平ごぼう	生野菜・スパサラ	ハッシュドポテト	ツナと大根のサラダ	生野菜・筑前煮
	生野菜・味付け海苔		ほうれん草ともやしのナムル	生野菜・ふりかけ	コーンとベーコンのソテー	生野菜・みかん		納豆
	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	1416 kcal	1123 kcal	963 kcal	940 kcal	1117 kcal	956 kcal	1424 kcal	1070 kcal
たんぱく	44.6 g	36.6 g	37.2 g	41.4 g	33.8 g	35.7 g	55.4 g	45.0 g
脂質	42.7 g	54.0 g	32.6 g	25.3 g	35.8 g	28.0 g	46.0 g	34.4 g
カルシウム	388 mg	313 mg	345 mg	332 mg	304 mg	277 mg	321 mg	359 mg
鉄分	4.4 mg	3.4 mg	4.3 mg	3.9 mg	3.9 mg	2.5 mg	4.5 mg	4.9 mg
塩分	4.8 g	2.5 g	3.5 g	2.9 g	4.2 g	2.9 g	6.6 g	3.7 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	豚丼	ビビンバ	ご飯	ご飯	ご飯
	ガーリックハンバーグ	牛焼肉	ビーフシチュー	牛肉コロッケ	ヤンニョムチキン	豚肩ロース生姜焼き	とんかつ	若鶏の唐揚げ
	温野菜・フランクフルト	金平蓮根	生野菜・串カツ	コーンサラダ	生野菜	野菜サラダ	生野菜・ほうれん草ごま和え	生野菜・マカロニサラダ
	生野菜	ツナサラダ・コーンボール	ブロッコリーとほぐし鶏の塩だれ	生卵	フライドポテト	タラモサラダ	ポテトサラダ・漬物	ほうれん草と油揚げの煮浸し
	スープ	スープ	みそ汁	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	1023 kcal	1158 kcal	958 kcal	1341 kcal	1201 kcal	972 kcal	1089 kcal	1075 kcal
たんぱく	38.7 g	32.6 g	34.8 g	39.9 g	46.2 g	38.9 g	30.4 g	37.4 g
脂質	23.9 g	50.7 g	21.3 g	56.5 g	39.6 g	31.1 g	33.7 g	41.3 g
カルシウム	237 mg	236 mg	357 mg	229 mg	312 mg	153 mg	182 mg	249 mg
鉄分	3.9 mg	4.4 mg	5.2 mg	3.9 mg	4.7 mg	2.2 mg	2.9 mg	3.8 mg
塩分	5.5 g	4.2 g	3.9 g	4.6 g	4.2 g	3.7 g	5.1 g	4.9 g





日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	土	日	月	火	水	木	金
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	サーモンフライ	若鶏の醤油香り揚げ	焼鳥	野菜炒めカレー風味	鯖のみそ煮	照り焼きチキン	鮭の塩焼き
	ほうれん草のお浸し	生野菜・マカロニサラダ	ツナとブロッコリーの和え物	鶏牛蒡炒め	玉子焼き・切干大根	生野菜・玉子サラダ	生野菜・ひじき煮
	生野菜・ゆで卵・のり佃煮	納豆・漬物	生野菜・生卵	味付きのり・みかん	生野菜・納豆	ふりかけ・グレープフルーツ	小松菜ベーコン炒め
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	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	987 kcal	1083 kcal	1120 kcal	1050 kcal	1194 kcal	990 kcal	907 kcal
たんぱく	43.6 g	40.1 g	44.9 g	35.7 g	48.4 g	40.5 g	45.3 g
脂質	32.0 g	42.0 g	35.8 g	36.5 g	38.6 g	35.9 g	25.1 g
カルシウム	450 mg	294 mg	372 mg	325 mg	649 mg	287 mg	440 mg
鉄分	4.8 mg	3.0 mg	4.3 mg	3.9 mg	6.4 mg	2.7 mg	4.2 mg
塩分	2.6 g	4.3 g	3.7 g	3.0 g	3.9 g	3.2 g	3.3 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	五目中華丼	ご飯
	葱塩豚バラ	ハヤシライス	豚肉とキャベツのガリバター炒め	グリルチキン	豚肉と茄子の辛味噌炒め	焼売	豚バラ味噌キムチ
	わかめともやしのナムル	ヒレカツ	コーンとほぐし鶏のサラダ	菜の花とあさりのバター醤油炒め	ツナと大根のサラダ	ハンバンジー	ほうれん草のナムル
	生野菜・ごぼうサラダ	アスパラサラダ	ジャーマンポテト	生野菜・大学芋	チキンピカタ	生野菜	生野菜・春雨サラダ
	スープ	スープ	スープ	コーンスープ	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	1037 kcal	1322 kcal	1147 kcal	946 kcal	1178 kcal	1124 kcal	1369 kcal
たんぱく	35.4 g	30.9 g	40.0 g	36.1 g	49.5 g	42.5 g	51.8 g
脂質	42.3 g	59.2 g	49.0 g	21.4 g	40.2 g	46.4 g	64.1 g
カルシウム	285 mg	260 mg	182 mg	299 mg	248 mg	238 mg	244 mg
鉄分	3.6 mg	4.2 mg	2.9 mg	5.7 mg	3.7 mg	3.1 mg	5.7 mg
塩分	4.0 g	3.6 g	3.3 g	2.7 g	4.3 g	4.7 g	4.7 g





日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	アスパラとベーコンのパスタ	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚バラのみぞれ煮	ガーリックチキン	肉団子入り野菜炒め	ミートオムレツ	タンドリーチキン	ハムカツ	豚バラとキャベツの味噌炒め	目玉焼き
	オクラのサラダ	カリフラワーと生野菜のサラダ	揚げ茄子	ブロッコリーのマヨ和え	ジャーマンポテト	コーンサラダ・トマト	ごぼうサラダ	ウインナー・ハッシュドポテト
	玉子焼き・納豆	蓮根金平・ふりかけ	のり佃煮・バナナ	生野菜	味付け海苔・漬物	肉団子・生卵	ツナとワカメの和え物	生野菜・ふりかけ
	みそ汁	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	牛乳
エネルギー	1104 kcal	1003 kcal	963 kcal	1294 kcal	1089 kcal	929 kcal	1228 kcal	1034 kcal
たんぱく	37.9 g	40.3 g	30.1 g	47.2 g	44.9 g	29.9 g	41.8 g	37.2 g
脂質	45.7 g	34.0 g	27.9 g	42.6 g	44.3 g	29.1 g	55.0 g	39.5 g
カルシウム	334 mg	315 mg	315 mg	337 mg	279 mg	286 mg	426 mg	281 mg
鉄分	3.9 mg	3.1 mg	3.1 mg	5.2 mg	3.2 mg	2.3 mg	4.1 mg	2.5 mg
塩分	2.8 g	4.6 g	4.9 g	3.2 g	4.0 g	4.6 g	5.3 g	4.3 g
夕食	タコライス	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ドライカレー	ご飯	ご飯
	鶏の唐揚げ	四川麻婆豆腐	豚バラ山賊焼き	鮭のちゃんちゃん焼き	牛肉の辛味噌炒め	串カツ	デミグラスハンバーグ	鶏の竜田揚げ油淋鶏ソース
	生野菜	生野菜・焼き餃子	生野菜・明太パスタ	生野菜・イカリングフライ	生野菜・ピーマン肉詰フライ	ミックスビーンズサラダ	ベーコンとコーンのバター和え	厚揚げと白菜の中華煮
	マカロニサラダ	メンマとチャーシューの中華和え	油揚げと小松菜のお浸し	小松菜とちくわの和え物	もやしとわかめのしょうが和え	トマト	生野菜・パンプキンサラダ	生野菜・ザーサイ
	スープ	スープ	みそ汁	みそ汁	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	1380 kcal	1019 kcal	1419 kcal	1020 kcal	1082 kcal	1204 kcal	1182 kcal	1012 kcal
たんぱく	49.0 g	40.9 g	48.0 g	50.2 g	34.7 g	44.8 g	38.2 g	38.5 g
脂質	53.7 g	31.7 g	60.1 g	25.3 g	46.0 g	42.9 g	35.3 g	34.3 g
カルシウム	389 mg	277 mg	306 mg	277 mg	235 mg	232 mg	230 mg	253 mg
鉄分	4.1 mg	4.0 mg	5.0 mg	4.4 mg	3.9 mg	5.3 mg	4.3 mg	3.9 mg
塩分	4.0 g	7.2 g	4.0 g	4.2 g	2.4 g	5.2 g	4.8 g	3.1 g





日付	24	25	26	27	28	29	30
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鰯の照り焼き	鶏肉のオイスター炒め	海老カツ	和風ハンバーグ	鶏肉と白菜炒め	豚肉とキャベツのガリパタソテー	鯖塩焼き
	切干大根・マカロニサラダ	ツナコーンサラダ	ソーセージ・スパサラ	トマトとハムのサラダ	生野菜・ポテトサラダ	ほうれん草のじゃこ和え	生野菜・厚焼き玉子
	生野菜・生卵	コンソメポテト	生野菜・オレンジ	玉子サラダ・キウイ	納豆	生野菜・生卵	ひじき煮・ふりかけ
	みそ汁	スープ	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	1139 kcal	948 kcal	987 kcal	1041 kcal	1051 kcal	1182 kcal	929 kcal
たんぱく	48.0 g	35.4 g	28.6 g	41.6 g	41.4 g	47.0 g	43.4 g
脂質	33.9 g	32.0 g	33.3 g	35.7 g	39.4 g	53.9 g	27.4 g
カルシウム	565 mg	277 mg	303 mg	347 mg	321 mg	450 mg	369 mg
鉄分	5.1 mg	2.8 mg	2.3 mg	4.5 mg	3.5 mg	5.1 mg	3.6 mg
塩分	3.4 g	2.5 g	4.0 g	4.3 g	3.6 g	3.9 g	3.2 g
夕食	ご飯	チャーハン	ご飯	ご飯	ご飯	炊き込みご飯	ご飯
	ガーリックポークステーキ	揚げ焼売	みそマヨチキン	豚バラの生姜焼き	チキンカツ	天ぷら盛り合わせ	牛肉とピーマンの中華炒め
	生野菜・ポテトサラダ	豆苗とメンマのピリ辛中華炒め	生野菜・ツナじゃが	ほうれん草とちくわの和え物	生野菜・ミートペンネ	塩キャベツ	生野菜・春巻き
	ほうれん草のおかか和え	生野菜	小松菜とベーコンのソテー	筍の土佐煮・温泉玉子	卵豆腐・漬物	漬物	大学芋
	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁	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
エネルギー	1115 kcal	1216 kcal	1084 kcal	1101 kcal	1083 kcal	947 kcal	1105 kcal
たんぱく	51.0 g	41.3 g	45.0 g	36.4 g	40.2 g	36.5 g	44.1 g
脂質	41.0 g	29.5 g	44.1 g	45.6 g	31.9 g	15.1 g	42.7 g
カルシウム	211 mg	287 mg	208 mg	216 mg	204 mg	242 mg	210 mg
鉄分	4.5 mg	4.7 mg	3.7 mg	4.7 mg	3.9 mg	2.3 mg	4.2 mg
塩分	3.7 g	7.1 g	3.9 g	3.8 g	4.9 g	6.1 g	5.5 g

