

**日付**	5月9日	月	5月10日	火	5月11日	水	5月12日	木	5月13日	金	5月14日	土	5月15日	日
朝食	ごはん 味噌汁 ししゃも焼き 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜 (大豆とひじきの煮物)		ごはん すまし汁 ウインナーの野菜炒め バナナ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物)		コッペパン (ジャム&マカリン) オニオンスープ ソーセージステーキ ゆでキャベツ ミニトマト		クロワッサン (ジャム&マカリン) グリーンピースポターージュ きのこの卵焼き 千切りレタス オレンジ		バターロール (ジャム&マカリン) 小松菜のあっさりスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ		ごはん すまし汁 納豆和え バナナ 惣菜 (竹の子の土佐煮)		いりご菜飯 すまし汁 目玉焼き 千切りキャベツ トマト 惣菜 (黒酢根菜きんぴら)	
	①453kcal②20.4g③7.4g④73.2g⑤2.8g		①547kcal②14.6g③16.4g④84.3g⑤2.2g		①453kcal②16.1g③18.9g④55.8g⑤3.8g		①479kcal②13.5g③27.0g④45.5g⑤2.7g		①479kcal②16.4g③24.3g④47.6g⑤3.2g		①439kcal②14.2g③5.2g④83.8g⑤1.2g		①387kcal②14.0g③10.0g④57.0g⑤1.7g	
昼食	おろしそば たこの唐揚げ フライドポテト ちぎりレタス トマト フルーツフルーチェ		塩焼きそば かぼちゃのカレースープ 豚しゃぶサラダ フルーツのゼリー添え		ごはん 豚汁 白身魚の中華和え しめじ和え アップルシャーベット ジョア	<遠足>		冷やしラーメン えびの唐揚げ オニオンリングフライ 塩もみ野菜 いちごミルク		カレーライス 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダ ホイップフルーツ		梅しそうどん たこ焼き ゆで野菜 白身魚の中華和え アップルシャーベット		
	①637kcal②25.0g③19.8g④90.0g⑤1.9g		①900kcal②25.2g③35.8g④115.6g⑤3.0g		①725kcal②27.4g③19.0g④107.3g⑤2.0g		①578kcal②28.0g③13.3g④81.4g⑤3.3g		①838kcal②25.8g③25.1g④126.0g⑤2.1g		①820kcal②33.5g③17.5g④124.9g⑤3.2g			
間食昼	麦茶 スナック		麦茶 菓子パン		麦茶 スナック		麦茶 菓子パン		麦茶 スナック		麦茶 せんべい		麦茶 せんべい	
夕食	あさりごはん すまし汁 鶏の竜田揚げ コールスロー オレンジ ひじきの煮物		ごはん 味噌汁 魚のピカタ かぼちゃの煮付け キウイフルーツ・ちぎりレタス 春雨のわさび和え		ししゃもっこ丼 すまし汁 筑前煮 フルーツポンチ		肉うどん 鶏の唐揚げ コールスロー 杏仁みかん		ごはん 味噌汁 鶏唐と揚げナスのおろしサラダ きんぴら アイスパン		ごはん 味噌汁 エビフライ フライドポテト コールスロー・オレンジ きゅうりとオクラの磯香和え		ごはん 味噌汁 チキンステーキ かぼちゃの煮付け ちぎりレタス・キウイフルーツ 華風サラダ	
	①687kcal②26.3g③27.7g④78.7g⑤2.7g		①603kcal②24.6g③8.0g④104.7g⑤2.2g		①600kcal②29.6g③7.9g④99.7g⑤1.9g		①661kcal②29.3g③28.8g④65.7g⑤1.7g		①743kcal②24.0g③28.7g④90.9g⑤2.4g		①670kcal②17.5g③21.1g④101.0g⑤3.1g		①639kcal②23.3g③19.4g④88.2g⑤2.8g	
**日付**	5月16日	月	5月17日	火	5月18日	水	5月19日	木	5月20日	金	5月21日	土	5月22日	日
朝食	ごはん 味噌汁 納豆和え 惣菜 (きのこ湯葉の煮物) バナナ		ごはん 味噌汁 ポイルウインナー ちぎりレタス オレンジ 切り昆布の煮物		コッペパン (ジャム&マカリン) わかめスープ つくね煮 ゆで小松菜 キウイフルーツ		クロワッサン (ジャム&マカリン) ソーセージのクリームスープ シューマイ 塩もみ野菜 マンゴー		バターロール (ジャム&マカリン) バスタスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ オレンジ		ごはん すまし汁 コーンフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜 (大豆とひじきの煮物)		ごはん 味噌汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ プラム 惣菜 (山菜と湯葉の煮物)	
	①490kcal②17.0g③8.5g④85.8g⑤1.7g		①589kcal②18.5g③21.7g④79.1g⑤3.0g		①384kcal②16.8g③12.1g④50.0g⑤2.6g		①568kcal②15.6g③33.5g④53.1g⑤3.7g		①579kcal②18.9g③28.9g④61.5g⑤3.1g		①486kcal②11.7g③7.1g④91.9g⑤1.5g		①648kcal②20.0g③18.6g④96.8g⑤2.4g	
昼食	カレーピラフ レタススープ サーモンのカルパッチョ フルーツフルーチェ		ごはん けんちん汁 鶏唐揚げのチリソース コールスロー キウイフルーツ わかめとレタスのさっと炒め		親子丼 味噌汁 ペンネサラダ 杏仁マンゴー		サラダ風なめこ蕎麦 グラタンタルト オニオンリングフライ ゆで野菜・トマト 沢庵と水菜の即席漬け パインのヨーグルトソース		ソースカツ丼 牛乳 プチマリンサラダ フルーツのマンゴープリン添え		ハヤシライス 牛乳 肉じゃが 海老唐サラダ バナナ		冷やし味噌ラーメン イカのカルパッチョ フルーツあんみつ	
	①689kcal②21.3g③18.0g④108.3g⑤2.5g		①741kcal②28.2g③27.5g④91.4g⑤3.6g		①729kcal②26.4g③20.2g④106.9g⑤2.1g		①646kcal②22.5g③17.8g④100.1g⑤1.5g		①821kcal②29.6g③27.2g④111.0g⑤1.4g		①980kcal②30.4g③39.8g④123.0g⑤3.1g		①600kcal②25.3g③15.1g④90.0g⑤1.4g	
間食昼	麦茶 サブレ		麦茶 ポッキー		麦茶 菓子パン		麦茶 せんべい		麦茶 菓子パン		麦茶 スナック		麦茶 せんべい	
夕食	麻婆丼 かきたま汁 ホットサラダ アロエフルーツ		舞茸おこわ 味噌汁 白身魚の洋風煮 ぶどうゼリー添え		カレーうどん イカフライ コールスロー トマト オレンジゼリー添え		ごはん 味噌汁 魚のラビゴットソース ひじきのゴマサラダ アップルシャーベット		ごはん ほうとううどん汁 魚のカレーあんかけ ツナキャベツ アイスパン		ごはん 味噌汁 白身魚のトマトソースかけ 豚と白菜の春雨煮 カップゼリー		ごはん (ふりかけ) かきたま汁 鶏のハニーマスタード焼き 塩もみ野菜・かぼちゃの煮付け キウイフルーツ 切り昆布の煮物	
	①669kcal②26.0g③20.0g④93.6g⑤3.3g		①534kcal②21.8g③7.1g④93.7g⑤2.1g		①677kcal②19.4g③21.7g④97.2g⑤2.7g		①542kcal②24.3g③12.2g④80.7g⑤2.5g		①606kcal②24.3g③7.9g④106.2g⑤2.5g		①685kcal②24.0g③20.9g④96.0g⑤2.3g		①630kcal②23.8g③18.6g④88.7g⑤4.4g	

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤塩分