

日付	7月18日 月	7月19日 火	7月20日 水	7月21日 木	7月22日 金	7月23日 土	7月24日 日
朝食	ごはん (のり佃煮) すまし汁 はんぺんフライ 千切りキャベツ キウイフルーツ 白菜のおひたし	ごはん 味噌汁 ウインナー炒め ちぎりレタス オレンジ ツナキャベツ	コッペパン (ジャム&マ&ガリン) オクラスープ ホットサラダ バナナ	クロワッサン (ジャム&マ&ガリン) 梅干しスープ 肉団子の甘酢あん コールスロー マンゴー	バターロール (ジャム&マ&ガリン) きのこのクリームスープ かに風味天津卵 千切りキャベツ トマト バナナ	ごはん (ふりかけ) すまし汁 ホイコーロ 浅漬け アップルシャーベット	ごはん 味噌汁 納豆和え 切干大根の煮物 バナナ
	①481kcal②13.5g③7.8g④86.6g⑤1.7g	①554kcal②18.0g③19.4g④75.5g⑤2.6g	①482kcal②16.4g③17.5g④67.6g⑤2.5g	①538kcal②13.4g③31.6g④50.6g⑤3.5g	①394kcal②13.7g③12.6g④59.3g⑤2.3g	①478kcal②15.6g③7.2g④85.2g⑤3.1g	①473kcal②14.7g③4.9g④92.2g⑤2.0g
昼食	冷やしうどん 白身魚の甘酢和え イカのにんにく炒め すいか	カレーピラフ 乾物スープ 鶏唐揚げラビゴットソース ぶどうゼリー添え	ごはん 味噌汁 かじきメンチ コールスロー・すいか オニオンリングフライ なすの中華風サラダ	ホイコーロー丼 牛乳 鶏の唐揚げ (カレー味) ちぎりレタス トマト コーヒーゼリー添え	焼きカレーライス 牛乳 バリバリサラダ 杏仁フルーツ	塩焼きそば 牛乳 フライドチキン ちぎりレタス トマト 洋梨のゼリー添え	焼きちゃんぽん 牛乳 海藻サラダ ムースの果物添え
	①488kcal②23.7g③9.2g④76.6g⑤3.7g	①907kcal②30.1g③33.0g④116.7g⑤2.8g	①707kcal②20.0g③22.1g④104.9g⑤2.5g	①930kcal②36.8g③36.1g④109.0g⑤1.5g	①863kcal②24.9g③27.3g④126.2g⑤1.6g	①1139kcal②38.3g③56.4g④110.7g⑤2.4g	①764kcal②32.3g③22.4g④104.1g⑤1.7g
間食	麦茶 せんべい	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 スナック	麦茶 せんべい
夕食	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 (タルタルソース) 千切りキャベツ・トマト 小松菜と桜エビのきんぴら アップルシャーベット	わかめごはん すまし汁 魚の山芋チーズ焼き アイスパイン 大根のきんぴら	チキングラタン ワンタンスープ トマト肉じゃが アロエフルーツ	ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き 塩もみ野菜 アイスパイン 春雨のわさび和え	ごはん 味噌汁 魚の照り焼き ゆで小松菜 キウイフルーツ なすの味噌炒め	ごはん 味噌汁 魚とごぼうの梅煮 かぼちゃとナッツのサラダ アイスパイン	ごはん 味噌汁 煮魚 かぼちゃの煮付け ゆで白菜・アップルシャーベット 大根サラダ
	①829kcal②29.2g③33.8g④94.3g⑤2.4g	①554kcal②23.7g③12.7g④83.8g⑤2.6g	①659kcal②35.1g③19.5g④83.3g⑤2.6g	①547kcal②22.5g③8.6g④91.9g⑤2.7g	①524kcal②23.4g③8.1g④87.1g⑤3.1g	①612kcal②21.8g③12.4g④101.2g⑤2.4g	①616kcal②19.8g③15.2g④95.7g⑤3.1g
日付	7月25日 月	7月26日 火	7月27日 水	7月28日 木	7月29日 金	7月30日 土	7月31日 日
朝食	ごはん (のり佃煮) すまし汁 ししゃも焼き ゆでキャベツ キウイフルーツ きゅうりの浅漬け	ごはん 味噌汁 ウインナーの野菜炒め しめじ和え マンゴー	コッペパン (ジャム&マ&ガリン) たまねぎと生姜のスープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス トマト バナナ	クロワッサン (ジャム&マ&ガリン) チンゲン菜のかきたまスープ シューマイ 塩もみ野菜 オレンジ	バターロール (ジャム&マ&ガリン) グリーンピースポターージュ ソーセージステーキ コールスロー バナナ	ごはん (ふりかけ) すまし汁 だし巻き卵 千切りキャベツ キウイフルーツ 惣菜 (きのこ湯葉の煮物)	ごはん 味噌汁 ハムカツ コールスロー プラム きゅうりの浅漬け
	①382kcal②15.2g③3.4g④70.5g⑤2.4g	①528kcal②14.1g③15.8g④81.7g⑤3.0g	①491kcal②17.5g③18.0g④66.0g⑤3.5g	①526kcal②14.8g③30.3g④48.8g⑤3.4g	①482kcal②16.0g③20.4g④60.1g⑤2.9g	①553kcal②16.2g③19.5g④74.2g⑤2.3g	①592kcal②16.5g③12.3g④103.1g⑤2.5g
昼食	ごはん 豚汁 メンチカツ ちぎりレタス・オレンジ チーズ豆竹輪 ひじきの煮物	スパゲッティミートソース 牛乳 鶏唐と揚げナスのおろしサラダ すいか	さんまのかば焼き丼 かきたま汁 ジャーマンサラダ フルーツのヨーグルトかけ	ごはん 味噌汁 魚のフライ・オニオンリングフライ かぼちゃの煮付け 千切りキャベツ・すいか 韓国風春雨サラダ	焼きラーメン 牛乳 鶏唐揚げのラビゴットソース カクテルゼリーポンチ	麻婆丼 乾物スープ ラーメンサラダ マンゴーのヨーグルトかけ	五目ラーメン 海老唐サラダ コーンフレーク和え
	①931kcal②37.1g③39.0g④103.4g⑤3.8g	①861kcal②36.6g③37.0g④89.7g⑤1.5g	①660kcal②22.6g③19.4g④94.0g⑤2.3g	①673kcal②17.9g③12.4g④121.5g⑤2.4g	①917kcal②40.5g③36.1g④103.0g⑤1.7g	①715kcal②22.9g③19.3g④109.4g⑤3.3g	①727kcal②34.4g③20.6g④98.5g⑤2.7g
間食	麦茶 クッキー	麦茶 菓子パン	麦茶 せんべい	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 スナック	麦茶 チョコ菓子
夕食	冷やし味噌ラーメン 温野菜サラダ フルーツゼリー	きのこおこわ すまし汁 白身魚の甘酢和え 小松菜のひじき和え アップルシャーベット	ごはん 味噌汁 グリルチキン グリル野菜 キウイフルーツ ひじきの煮物	カレーライス にらともやしのスープ 豚しゃぶサラダ 杏仁桃	ごはん 味噌汁 えびかつ 塩もみ野菜 オレンジ 切り昆布の煮物	ごはん 味噌汁 白身魚のきのこマヨ焼き ゆで白菜・トマト アップルシャーベット さつま揚げのカレー炒め	まいたけおこわ 若竹汁 揚げ出し豆腐のおろし煮 ブロッコリーのサラダ アイスパイン
	①643kcal②21.1g③19.3g④93.3g⑤1.4g	①572kcal②22.8g③10.2g④95.9g⑤2.8g	①631kcal②23.2g③17.3g④93.3g⑤2.2g	①705kcal②24.4g③21.6g④100.5g⑤2.6g	①590kcal②20.2g③14.8g④92.2g⑤3.4g	①536kcal②21.7g③9.5g④88.7g⑤3.2g	①571kcal②15.0g③15.5g④91.2g⑤2.4g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤塩分