

日付	3月13日 月	3月14日 火	3月15日 水	3月16日 木	3月17日 金	3月18日 土	3月19日 日
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼き サニーレタス・キウイフルーツ 浅漬け R-1ヨーグルト	ごはん(ふりかけ) すまし汁 かぼちゃひき肉フライ 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(竹の子の土佐煮) R-1ヨーグルト	コッペパン(ジャム&マガリ) ソーセージスープ チキンナゲット ちぎりレタス いちご R-1ヨーグルト	食パン(ジャム&マガリ) 白菜のコーンスープ ポイルウインナー 塩もみ野菜 キウイフルーツ R-1ヨーグルト	バターロール(ジャム&マガリ) かぼちゃのカレースープ オムレツ 野菜のバターソテー オレンジ R-1ヨーグルト	ごはん(のり佃煮) すまし汁 ハムカツ サニーレタス・いちご 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ きんぴら・オレンジ R-1ヨーグルト
	①509kcal②16.5g③9.9g④85.0g⑤2.7g	①582kcal②16.5g③11.3g④100.9g⑤1.7g	①566kcal②21.1g③19.6g④75.7g⑤2.9g	①432kcal②15.2g③17.7g④54.0g⑤3.4g	①541kcal②18.0g③22.8g④65.6g⑤2.2g	①561kcal②19.8g③9.1g④96.3g⑤2.5g	①623kcal②19.1g③14.0g④102.4g⑤3.2g
昼食	スパゲッティミートソース わかめスープ 豚しゃぶサラダ 杏仁いちご	ごはん 味噌汁 豚の角煮 ゆでキャベツ・トマト カップグラタン ポテトサラダ	親子丼 味噌汁 ごぼうとナッツのサラダ フルーツあんみつ	焼きそば 春雨スープ 鶏唐揚げのラビゴットソース いちごミルク	五目おこわ 味噌汁 魚の照り焼き 塩もみ野菜 トマト・バナナ 大根のとも煮	ホイコーロー丼 味噌汁 イカリングフライ 千切りキャベツ トマト ヨーグルトサラダ	けんちん蕎麦 白身魚の洋風沢煮 杏仁みかん
	①629kcal②26.1g③20.9g④80.2g⑤1.4g	①730kcal②20.7g③30.6g④87.6g⑤2.3g	①675kcal②21.7g③18.9g④103.7g⑤1.9g	①878kcal②31.1g③35.8g④101.8g⑤2.2g	①597kcal②28.0g③10.7g④96.8g⑤3.0g	①763kcal②25.4g③21.7g④114.8g⑤2.9g	①588kcal②32.2g③14.8g④81.4g⑤1.4g
間食	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 誕生会	麦茶 菓子パン	麦茶 せんべい	麦茶 チョコ菓子
夕食	石狩ごはん すまし汁 白身魚のうま汁煮 コーンとえ バナナ	和風うどんの五目あんかけ 麩の揚げ煮 そぼろ和え みかん	ごはん けんちん汁 魚のチーズ焼き フライドポテト オレンジ ひじきのゴマ風味サラダ	いなりずし 山菜蕎麦汁 白身魚の甘酢和え ヨーグルトポンチ	カレーうどん 鶏唐と揚げナスのおろしサラダ いちごホイップ	ごはん かきたま汁 フライドチキン コールスロー マンゴー ほうれんそうの辛子和え	ごぼうごはん 味噌汁 ハンバーグのカレーあんかけ 白菜のごま和え バナナ
	①509kcal②23.0g③6.6g④86.8g⑤2.7g	①553kcal②23.8g③14.9g④80.1g⑤3.2g	①671kcal②27.4g③19.9g④95.8g⑤2.8g	①737kcal②27.2g③16.0g④116.1g⑤3.4g	①726kcal②25.7g③38.3g④63.2g⑤2.2g	①707kcal②25.9g③28.2g④82.3g⑤2.1g	①614kcal②21.8g③18.4g④90.9g⑤3.6g
日付	3月20日 月	3月21日 火	3月22日 水	3月23日 木	3月24日 金	3月25日 土	3月26日 日
朝食	ごはん 味噌汁 ソーセージステーキ 塩もみ野菜・キウイフルーツ 惣菜(きのこ湯葉の煮物) R-1ヨーグルト	ごはん(ふりかけ) すまし汁 目玉焼き 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト	コッペパン(ジャム&マガリ) コーンスープ 花しんじょう ゆでキャベツ キウイフルーツ R-1ヨーグルト	クロワッサン(ジャム&マガリ) 水菜のかきたまスープ 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ オレンジ R-1ヨーグルト	バターロール(ジャム&マガリ) ソーセージと大豆のトマトスープ スパゲッティサラダ バナナ R-1ヨーグルト	ごはん(ふりかけ) かきたま汁 ウインナーの野菜炒め マンゴー 惣菜(山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ハムソテー 塩もみ野菜・キウイフルーツ コーンとえ R-1ヨーグルト
	①538kcal②19.8g③11.3g④87.4g⑤3.3g	①551kcal②19.5g③11.9g④87.7g⑤2.4g	①541kcal②14.0g③21.0g④73.7g⑤2.3g	①618kcal②19.5g③32.2g④63.0g⑤3.0g	①599kcal②17.0g③24.0g④79.7g⑤3.1g	①629kcal②20.1g③18.3g④94.0g⑤2.7g	①539kcal②16.8g③10.8g④91.9g⑤3.4g
昼食	カレーピラフ ブロッコリーと春雨のスープ 根菜サラダ フルーツゼリー	麻婆丼 ソーセージスープ シーザーサラダ 杏仁フルーツ	ごはん 味噌汁 魚の山芋チーズ焼き ゆで野菜 オレンジ パンサンズー	鶏唐丼 コーヒー牛乳 イカのカルパッチョ フルーツのヨーグルトかけ	焼きカレーライス 牛乳 和風サラダ ホイップフルーツ	スパゲッティミートソース レタススープ とびっこのオーロラサラダ 杏仁いちご	焼うどん かぶのスープ トマト肉じゃが カクテルゼリーポンチ
	①688kcal②16.9g③15.3g④119.1g⑤2.4g	①628kcal②22.6g③14.7g④98.6g⑤3.2g	①587kcal②24.9g③16.5g④82.7g⑤3.1g	①852kcal②34.6g③30.7g④105.6g⑤1.5g	①736kcal②25.6g③24.7g④100.5g⑤2.3g	①615kcal②24.7g③16.9g④88.6g⑤3.1g	①607kcal②28.0g③16.1g④85.1g⑤3.2g
間食	麦茶 スナック	麦茶 サブレ	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 サブレ
夕食	肉みそうどん 魚唐揚げの野菜あんかけ ヨーグルトのゼリー添え	ごはん 味噌汁 えびかつ 塩もみ野菜 いちご ひじきと根菜のきんぴら	たれカツ丼 すまし汁 ひじきと蕎麦のサラダ フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 魚のカレーあんかけ 鶏マヨサラダ みかん	ごはん 味噌汁 魚のフライ(タルタルソース) 千切りキャベツ いちご ひじきとさつま芋の煮物	ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ コールスロー オレンジ きんぴら	ごはん かきたま汁 エビフライ コールスロー オレンジ 小松菜のひじき和え
	①605kcal②26.8g③20.6g④74.1g⑤2.2g	①574kcal②18.4g③13.6g④92.9g⑤2.8g	①778kcal②26.9g③22.7g④116.1g⑤2.1g	①638kcal②28.5g③15.8g④94.7g⑤2.3g	①563kcal②17.3g③11.6g④96.0g⑤2.6g	①557kcal②20.3g③13.1g④85.8g⑤2.1g	①526kcal②15.1g③11.4g④89.1g⑤1.7g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩