

日付	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	10月1日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 納豆の梅和え 人参と竹輪のマヨ炒め バナナ	ごはん (ふりかけ) すまし汁 ホイコーロ 白菜のなめたけ和え マンゴー	コッペパン (ジャム&マーガリン) かぶのスープ シューマイ 塩もみ野菜 キウイフルーツ	クロワッサン (ジャム&マーガリン) 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	バターロール (ジャム&マーガリン) マカロニのコンソープ ハムソテー コールスロー バナナ	ゆかりごはん すまし汁 野菜入りの鶏つくね 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 目玉焼き ちぎりレタス・キウイフルーツ 惣菜 (大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト
カロリー	①503kcal②15.9g③10.5g④88.8g⑤2.3g	①428kcal②12.5g③6.7g④82.8g⑤2.2g	①442kcal②15.4g③15.3g④63.5g⑤4.8g	①534kcal②14.5g③34.3g④46.5g⑤2.8g	①469kcal②12.9g③20.2g④63.6g⑤2.9g	①459kcal②14.8g③9.5g④81.2g⑤2.8g	①506kcal②18.4g③11.0g④84.9g⑤2.3g
昼食	スパゲッティミートソース 卵とコーンのスープ ホットサラダ ぶどうゼリー添え	ごはん 味噌汁 魚のチーズ焼き オニオンリングフライ りんご かぼちゃとナッツのサラダ	きつねそば 白身魚の沢煮 ヨーグルトサラダ	焼うどん 牛乳 えびのカルパッチョ 杏仁フルーツ	ラーメン 鶏の唐揚げ 塩もみ野菜 トマト 杏仁みかん	ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのラビゴットソース 梨 ひじきの根菜のきんぴら	五目焼きそば ごぼうスープ 白身魚のトマトソースかけ 洋梨のヨーグルトソースかけ
カロリー	①645kcal②27.5g③20.8g④94.2g⑤2.0g	①697kcal②26.3g③20.4g④109.9g⑤2.1g	①534kcal②27.2g③12.4g④83.0g⑤1.4g	①618kcal②28.8g③21.7g④85.6g⑤2.3g	①688kcal②33.8g③27.1g④83.5g⑤2.9g	①701kcal②25.6g③26.2g④95.6g⑤2.4g	①716kcal②35.4g③22.5g④103.2g⑤3.5g
間食昼	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 サブレ	麦茶
夕食	石狩ごはん けんちん汁 かじきメンチ 塩もみ野菜 オレンジ 白菜のごま和え	カツ丼 すまし汁 プチマリンサラダ フルーツのヨーグルトかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き コールスロー 梨 大根のとも煮	山菜ちらし寿司 すまし汁 麩の揚げ煮 シーチキンサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 えびカツ ちぎりレタス りんご 豚肉と白菜の春雨煮	牛丼 味噌汁 和風サラダ フルーツポンチ	ビーンズカレー 葉だいこんのスープ とびっこのオーロラサラダ カクテルゼリーポンチ
カロリー	①578kcal②21.1g③12.3g④99.3g⑤3.5g	①781kcal②31.6g③28.4g④103.7g⑤3.1g	①651kcal②24.8g③25.9g④84.9g⑤2.5g	①592kcal②17.4g③13.8g④104.2g⑤2.3g	①656kcal②20.9g③20.6g④100.3g⑤2.7g	①553kcal②20.7g③12.7g④93.3g⑤3.5g	①577kcal②18.0g③14.1g④98.7g⑤2.2g
日付	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)	10月8日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ししゃも焼き ゆで白菜・マンゴー 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト	ゆかりごはん すまし汁 ソーセージの野菜炒め コーンとえ キウイフルーツ R-1ヨーグルト	コッペパン (ジャム&マーガリン) コンソープ ペンネサラダ バナナ R-1ヨーグルト	クロワッサン (ジャム&マーガリン) ソーセージのクリームスープ 枝豆しんじょう 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト	バターロール (ジャム&マーガリン) キャベツのスープ ポイルウインナー ちぎりレタス・トマト キウイフルーツ R-1ヨーグルト	ごはん (ふりかけ) すまし汁 ソーセージステーキ 千切りキャベツ・プラム 惣菜 (黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 かぼちゃひき肉フライ 塩もみ野菜・マンゴー ひじきとさつま芋の煮物 R-1ヨーグルト
カロリー	①506kcal②21.9g③8.2g④88.4g⑤2.4g	①439kcal②14.0g③4.0g④90.5g⑤3.5g	①716kcal②19.7g③30.1g④98.5g⑤2.1g	①492kcal②15.4g③24.2g④56.7g⑤4.1g	①570kcal②18.6g③31.9g④57.9g⑤2.7g	①574kcal②20.6g③14.9g④93.7g⑤2.7g	①599kcal②15.0g③9.6g④118.2g⑤2.6g
昼食	ソーセージナポリタン ワンタンスープ 根菜サラダ ヨーグルトのゼリー添え	ごはん 豚汁 白身魚の中華和え ビーンズサラダ みかん	親子丼 すまし汁 鶏唐と揚げナスのおろしサラダ アロエフルーツ	〈お楽しみ外出〉	冷やし味噌ラーメン 春巻 フライドポテト 塩もみ野菜 抹茶ゼリー添え	えびピラフ かぼちゃのスープ キウイサラダ 柿のヨーグルトソースかけ	冷やしラーメン 鶏のピリ辛マヨ炒め ちぎりレタス 洋梨のゼリー添え
カロリー	①701kcal②21.9g③19.9g④116.3g⑤1.5g	①715kcal②27.0g③26.5g④98.9g⑤2.3g	①703kcal②30.4g③25.6g④92.1g⑤2.1g		①829kcal②27.5g③31.4g④118.8g⑤3.4g	①440kcal②12.5g③6.9g④86.9g⑤1.4g	①740kcal②35.4g③30.9g④86.4g⑤2.9g
間食昼							
夕食	さつまいもごはん かきたま汁 鶏のトマト煮 ほうれんそうとエリンギ炒め オニオンリングフライ バンサンスー・オレンジ	ホイコーロー丼 カレースープ えびのカルパッチョ フルーツゼリー	ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き フライドポテト 千切りキャベツ・キウイフルーツ 大根のきんぴら	麻婆茄子丼 チンゲン菜のスープ 豚しゃぶサラダ 杏仁フルーツ	ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ コールスロー オレンジ 切干大根の煮物	ごはん 味噌汁 とんかつ コールスロー りんご さつま揚げのカレー炒め	いなり寿司 豚汁 サーモンのカルパッチョ ホイップ和え
カロリー	①774kcal②29.7g③33.6g④93.8g⑤4.8g	①590kcal②21.3g③16.7g④93.3g⑤2.6g	①564kcal②23.0g③14.8g④88.8g⑤2.6g	①602kcal②18.6g③20.8g④89.7g⑤2.0g	①524kcal②19.8g③7.9g④95.7g⑤2.4g	①636kcal②24.3g③17.3g④100.6g⑤2.9g	①638kcal②21.3g③21.3g④95.9g⑤3.8g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩