日付	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 納豆和え 惣菜（黒酢根菜きんぴら） バナナ R-1ヨーグルト	ごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね ゆで白菜・キウイフルーツ 惣菜（きのこと湯葉の煮物） R-1ヨーグルト	コッペパン（ｼﾞｬﾑ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ） かぶのスープ シューマイ 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト	クロワッサン（ｼﾞｬﾑ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ） 麦入りトマトスープ ホットサラダ バナナ R-1ヨーグルト	バターロール（ｼﾞｬﾑ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ） コーンスープ ボイルウインナー 千切りキャベツ 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 ハムソテー 塩もみ野菜・プラム 惣菜（大豆とひじきの煮物） R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ししゃも焼き ゆで小松菜・オレンジ 惣菜（山菜と湯葉の煮物） R-1ヨーグルト
カロリー	①523kcal②19.1g③6.3g④100.0g⑤2.3g	①539kcal②19.2g③11.4g④92.5g⑤2.4g	①519kcal②18.8g③15.9g④78.0g⑤4.4g	①602kcal②17.3g③32.9g④65.4g⑤2.1g	①556kcal②17.1g③29.0g④62.3g⑤2.7g	①569kcal②18.3g③12.8g④101.1g⑤2.5g	①497kcal②22.5g③8.2g④86.0g⑤2.4g
昼食	さんまのかば焼き丼 すまし汁 シーザーサラダ フルーツあんみつ	ごぼうごはん 梅干しのスープ 豚肉と大根のつや煮 ポテトサラダ みかん	中華丼 たまねぎと生姜のスープ 餃子 いちご ミックスビーンズ温野菜サラダ	ごはん 味噌汁 魚の塩焼き チーズ豆竹輪 塩もみ野菜・りんご さつまいもサラダ	塩焼きそば なめこスープ えびのカルパッチョ オレンジゼリー添え	カレーライス コーヒー牛乳 ポーチドエッグサラダ フルーツのヨーグルトかけ	シーフードスパゲッティ ワンタンスープ ホットサラダ かぶの漬物 みかん
カロリー	①597kcal②23.3g③19.6g④88.8g⑤1.6g	①675kcal②23.0g③26.6g④95.1g⑤2.5g	①737kcal②27.3g③26.0g④106.1g⑤2.9g	①647kcal②27.9g③16.3g④104.5g⑤4.0g	①602kcal②23.2g③16.3g④102.6g⑤3.4g	①732kcal②26.8g③19.6g④119.3g⑤2.3g	①676kcal②30.9g③22.2g④95.4g⑤2.9g
間食昼	麦茶 せんべい	麦茶 菓子パン	麦茶 スナック	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 クッキー
夕食	ドライカレーのカレーあんかけ きのこクリームスープ サーモンのカルパッチョ 洋梨のヨーグルトソースかけ	ごはん 味噌汁 白身魚のきのこマヨ焼き ちぎりレタス りんご 切り昆布と糸こんの炒め煮	ごはん 鮭の粕汁 コロッケ ツナキャベツ サニーレタス・りんご コーン和え	焼きカレーライス ブロッコリーと春雨のスープ ラーメンサラダ アロエフルーツ	ししゃもっこ丼 味噌汁 鶏唐のトマトソース 杏仁フルーツ	ごはん 味噌汁 魚の煮付け かぼちゃの煮付け ゆで白菜・みかん 小松菜のひじき和え	麻婆丼 めかぶスープ 八宝菜 いちごホイップ
カロリー	①511kcal②17.2g③12.5g④89.1g⑤2.9g	①506kcal②17.9g③10.3g④91.6g⑤2.8g	①685kcal②32.8g③15.6g④110.7g⑤1.8g	①694kcal②20.6g③20.8g④113.9g⑤1.7g	①688kcal②27.1g③25.1g④92.1g⑤1.8g	①540kcal②23.2g③8.2g④96.7g⑤2.7g	①698kcal②27.1g③28.5g④87.1g⑤3.0g

日付	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜（黒酢根菜きんぴら） R-1ヨーグルト	ごはん(ふりかけ) すまし汁 シューマイ 塩もみ野菜・マンゴー 惣菜（きのこと湯葉の煮物） R-1ヨーグルト	コッペパン（ｼﾞｬﾑ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ） 豆乳コーンスープ 枝豆しんじょう ゆでキャベツ オレンジ R-1ヨーグルト	クロワッサン（ｼﾞｬﾑ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ） かぼちゃのカレースープ きのこの卵焼き コールスロー キウイフルーツ R-1ヨーグルト	バターロール（ｼﾞｬﾑ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ） キャベツスープ スパゲッティサラダ バナナ R-1ヨーグルト	ごはん すまし汁 ハムカツ 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	ごはん 味噌汁 ウインナードームオムレツ 惣菜（山菜と湯葉の煮物） ちぎりレタス・キウイフルーツ R-1ヨーグルト
カロリー	①505kcal②18.5g③11.0g④84.6g⑤2.2g	①560kcal②18.8g③9.5g④102.3g⑤3.5g	①439kcal②16.9g③9.7g④73.3g⑤3.6g	①555kcal②15.0g③32.1g④56.8g⑤2.8g	①499kcal②13.2g③17.2g④77.5g⑤2.2g	①577kcal②19.9g③11.8g④99.8g⑤2.5g	①530kcal②19.6g③12.6g④87.6g⑤2.5g
昼食	あんかけチャーハン かぼちゃのミルクスープ いかリングフライ 塩もみ野菜 チーズ豆竹輪 桃のヨーグルトソースかけ	ごはん 山菜蕎麦汁 魚の五目あんかけ ブロッコリーのサラダ みかん	カレーうどん コーヒー牛乳 鶏唐揚げのラビゴットソース フルーツゼリー	さんまのかば焼き丼 かきたま汁 ごぼうとナッツのサラダ フルーツポンチ	ごはん 豚汁 白身魚の洋風沢煮 さつま揚げのカレー炒め みかん	チャーハン えのきたけの豆乳スープ トマト肉じゃが ぶどうゼリー添え	味噌ラーメン 春巻 塩もみ野菜 いちごミルク
カロリー	①647kcal②23.4g③15.8g④107.2g⑤3.2g	①630kcal②23.8g③16.7g④100.6g⑤1.6g	①781kcal②30.0g③36.2g④90.5g⑤2.6g	①659kcal②21.2g③25.7g④91.8g⑤1.7g	①651kcal②28.7g③17.8g④100.1g⑤2.5g	①654kcal②24.9g③16.7g④106.4g⑤3.1g	①692kcal②27.2g③24.2g④100.5g⑤3.1g
間食昼	麦茶 サブレ	麦茶 菓子パン	麦茶 スナック	麦茶 チョコ菓子	麦茶 菓子パン	麦茶 せんべい	麦茶 スナック
夕食	大根めし 豚ごぼうスープ チキンステック コールスロー オレンジ 筑前煮	カツ丼 味噌汁 シーザーサラダ 杏仁いちご	ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き 塩もみ野菜 りんご 切り昆布の煮物	ごはん 味噌汁 鶏肉のホイル焼き かぼちゃの煮付け オレンジ ひじきの梅干煮	三色丼 すまし汁 とびっこのオーロラサラダ コーヒーゼリー添え	ごはん 味噌汁 かじきメンチ 塩もみ野菜 いちご 春雨のわさび和え	ごはん けんちん汁 サーモンのガーリックソテー グラタンタルト オレンジ もやしのキムチ炒め
カロリー	①857kcal②36.3g③39.4g④94.0g⑤3.1g	①857kcal②37.4g③29.3g④114.0g⑤3.5g	①520kcal②23.3g③9.8g④90.4g⑤3.1g	①573kcal②22.7g③17.4g④86.2g⑤2.9g	①568kcal②20.4g③15.2g④91.9⑤2.4g	①520kcal②14.0g③8.5g④99.7g⑤3.1g	①629kcal②29.6g③18.1g④91.6g⑤2.5g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩