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	ごはん	コッペパン(ジャム&マーガリン)	クロワッサン(ジャム&マーガリン)	バターロール(ジャム&マーガリン)	ごはん (ふりかけ)	ごはん
	味噌汁	かきたま汁	かぶのスープ	麦入りトマトスープ	コーンスープ	すまし汁	味噌汁
	納豆和え	野菜入り鶏つくね	シューマイ	ホットサラダ	ボイルウインナー	ハムソテー	ししゃも焼き
	惣菜(黒酢根菜きんぴら)	ゆで白菜・キウイフルーツ	塩もみ野菜	バナナ	千切りキャベツ	塩もみ野菜・プラム	ゆで小松菜・オレンジ
	バナナ	惣菜(きのこと湯葉の煮物)	オレンジ	R-1ヨーグルト	キウイフルーツ	惣菜(大豆とひじきの煮物)	惣菜(山菜と湯葉の煮物)
	R-1ヨーグルト	R-1ヨーグルト	R-1ヨーグルト		R-1ヨーグルト	R-1ヨーグルト	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		①569kcal②18.3g③12.8g④101.1g⑤2.5g	
昼食	さんまのかば焼き丼	ごぼうごはん	中華丼	ごはん	塩焼きそば	カレーライス	シーフードスパゲッティ
	すまし汁	梅干しのスープ		味噌汁	なめこスープ	コーヒー牛乳	ワンタンスープ
	シーザーサラダ	豚肉と大根のつや煮	餃子	魚の塩焼き	えびのカルパッチョ	ポーチドエッグサラダ	ホットサラダ
	フルーツあんみつ	ポテトサラダ	いちご	チーズ豆竹輪	オレンジゼリー添え	フルーツのヨーグルトかけ	かぶの漬物
		みかん	ミックスビーンズ温野菜サラダ				みかん
				さつまいもサラダ			
カロリー		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	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶、
, ,	せんべい	菓子パン	スナック	スナック	菓子パン	チョコ菓子	クッキー
夕食		ごはん	ごはん	焼きカレーライス	ししゃもっこ丼	ごはん	麻婆丼。
	きのこクリームスープ	味噌汁	鮭の粕汁		味噌汁	味噌汁	めかぶスープ
		白身魚のきのこマヨ焼き		ラーメンサラダ	鶏唐のトマトソース	魚の煮付け	八宝菜
	洋梨のヨーグルトソースかけ		ツナキャベツ	アロエフルーツ	杏仁フルーツ	かぼちゃの煮付け	いちごホイップ
		りんご	サニーレタス・りんご			ゆで白菜・みかん	
		切り昆布と糸こんの炒め煮				小松菜のひじき和え	
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
			0070(1)	0000/1	٥٥٥٥/٨١	0 0 1 0 0 / 1 \	0 0 1 1 0 / 0 \
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	ごはん(ふりかけ)	コッペパン(ジャム&マーガリン)	クロワッサン(ジャム&マーガリン)	バターロール(ジャム&マーガリン)	ごはん	ごはん
	ごはん 味噌汁	ごはん(ふりかけ) すまし汁	コッペパン (ジャム&マーガリン) 豆乳コーンスープ	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	バターロール(ジャム&マーガリン) キャベツスープ	ごはん すまし汁	ごはん 味噌汁
	ごはん 味噌汁 目玉焼き	ごはん(ふりかけ) すまし汁 シューマイ	コッペパン (ジャム&マーガリン) 豆乳コーンスープ 枝豆しんじょう	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 きのこの卵焼き	バターロール(ジャム&マーガリン) キャベツスープ スパゲッティサラダ	ごはん すまし汁 ハムカツ	ごはん 味噌汁 ウインナードームオムレツ
	ごはん 味噌汁 目玉焼き <sup>千切りキャベツ・キウイフルーツ</sup>	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	コッペパン (ジャム&マーガリン) 豆乳コーンスープ 枝豆しんじょう ゆでキャベツ	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 きのこの卵焼き コールスロー	バターロール(ジャム&マーガリン) キャベツスープ スパゲッティサラダ バナナ	ごはん すまし汁 ハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ	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)
	ごはん 味噌汁 目玉焼き <sup>千切りキャベツ・キウイフルーツ</sup> 惣菜(黒酢根菜きんぴら)	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)	コッペパン (ジャム&マーガリン) 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	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 きのこの卵焼き コールスロー キウイフルーツ	バターロール(ジャム&マーガリン) キャベツスープ スパゲッティサラダ	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)	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
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼き <sup>千切りキャベツ・キウイフルーツ</sup> 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 (ジャム&マーガリン) 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 (ジャム&マーガリン) 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(ジャム&マーガリン) 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
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 ①505kcal②18.5g③11.0g④84.6g⑤2.2g	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 ①560kcal②18.8g③9.5g④102.3g⑤3.5g	コッペパン (ジャム&マーガリン) 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 ①439kcal②16.9g③9.7g④73.3g⑤3.6g	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 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 ①555kcal②15.0g③32.1g④56.8g⑤2.8g	バターロール (ジャム&マーガリン) 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 ①499kcal②13.2g③17.2g④77.5g⑤2.2g	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 ①577kcal②19.9g③11.8g④99.8g⑤2.5g	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 ①530kcal②19.6g③12.6g④87.6g⑤2.5g
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 ①505kcal②18.5g③11.0g④84.6g⑤2.2g あんかけチャーハン	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 ①560kcal②18.8g③9.5g④102.3g⑤3.5g ごはん	コッペパン (ジャム&マーガリン) 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 ①439kcal②16.9g③9.7g④73.3g⑤3.6g カレーうどん	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 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 ①555kcal②15.0g③32.1g④56.8g⑤2.8g さんまのかば焼き丼	バターロール (ジャム&マーガリン) 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 ①499kcal②13.2g③17.2g④77.5g⑤2.2g ごはん	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 ①577kcal②19.9g③11.8g④99.8g⑤2.5g チャーハン	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 ①530kcal②19.6g③12.6g④87.6g⑤2.5g 味噌ラーメン
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼き +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 ①505kcal②18.5g③11.0g④84.6g⑤2.2g あんかけチャーハン かぼちゃのミルクスープ	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 ①560kcal②18.8g③9.5g④102.3g⑤3.5g ごはん 山菜蕎麦汁	コッペパン (ジャム&マーガリン) 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 (0439kcal(2)16.9g(3)9.7g(4)73.3g(5)3.6g カレーうどん コーヒー牛乳	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 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 ①555kcal②15.0g③32.1g④56.8g⑤2.8g さんまのかば焼き丼 かきたま汁	バターロール (ジャム&マーガリン) 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 ①499kcal②13.2g③17.2g④77.5g⑤2.2g ごはん 豚汁	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 ①577kcal②19.9g③11.8g④99.8g⑤2.5g チャーハン えのきたけの豆乳スープ	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 ①530kcal②19.6g③12.6g④87.6g⑤2.5g 味噌ラーメン 春巻
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 ①505kcal②18.5g③11.0g④84.6g⑤2.2g 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	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 ①560kcal②18.8g③9.5g④102.3g⑤3.5g ごはん 山菜蕎麦汁 魚の五目あんかけ	コッペパン (ジャム&マーガリン) 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 ①439kcal②16.9g③9.7g④73.3g⑤3.6g 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	クロワッサン (ジャ¼&マーガリン) 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 ①555kcal②15.0g③32.1g④56.8g⑤2.8g 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	バターロール (ジャム&マーガリン) 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 ①499kcal②13.2g③17.2g④77.5g⑤2.2g ごはん 豚汁 白身魚の洋風沢煮	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 ①577kcal②19.9g③11.8g④99.8g⑤2.5g チャーハン えのきたけの豆乳スープ トマト肉じゃが	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 ①530kcal②19.6g③12.6g④87.6g⑤2.5g 味噌ラーメン 春巻 塩もみ野菜
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼き 千切りキャベツ・キウィフルーツ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ①505kcal②18.5g③11.0g④84.6g⑤2.2g 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	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 ①560kcal②18.8g③9.5g④102.3g⑤3.5g 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	コッペパン (ジャム&マーガリン) 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 (0439kcal(2)16.9g(3)9.7g(4)73.3g(5)3.6g カレーうどん コーヒー牛乳	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 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 ①555kcal②15.0g③32.1g④56.8g⑤2.8g さんまのかば焼き丼 かきたま汁	バターロール (ジャ4&マーガリン) 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 ①499kcal②13.2g③17.2g④77.5g⑤2.2g ごはん 豚汁 白身魚の洋風沢煮 さつま揚げのカレー炒め	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 ①577kcal②19.9g③11.8g④99.8g⑤2.5g チャーハン えのきたけの豆乳スープ トマト肉じゃが	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 ①530kcal②19.6g③12.6g④87.6g⑤2.5g 味噌ラーメン 春巻
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 ⑤505kcal②18.5g③11.0g④84.6g⑤2.2g 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	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 ①560kcal②18.8g③9.5g④102.3g⑤3.5g ごはん 山菜蕎麦汁 魚の五目あんかけ	コッペパン (ジャム&マーガリン) 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 ①439kcal②16.9g③9.7g④73.3g⑤3.6g 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	クロワッサン (ジャ¼&マーガリン) 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 ①555kcal②15.0g③32.1g④56.8g⑤2.8g 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	バターロール (ジャム&マーガリン) 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 ①499kcal②13.2g③17.2g④77.5g⑤2.2g ごはん 豚汁 白身魚の洋風沢煮	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 ①577kcal②19.9g③11.8g④99.8g⑤2.5g チャーハン えのきたけの豆乳スープ トマト肉じゃが	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 ①530kcal②19.6g③12.6g④87.6g⑤2.5g 味噌ラーメン 春巻 塩もみ野菜
朝食 カロリー 昼食	ごはん 味噌汁 目玉焼き 千切りキャベツ・キウィフルーツ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ⑤505kcal②18.5g③11.0g④84.6g⑤2.2g 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(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 ①560kcal②18.8g③9.5g④102.3g⑤3.5g 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	コッペパン (ジャム&マーガリン) 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 ①439kcal②16.9g③9.7g④73.3g⑤3.6g 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	クロワッサン (ジャ¼&マーガリン) 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 ①555kcal②15.0g③32.1g④56.8g⑤2.8g 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	バターロール (ジャム&マーガリン) 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 ①499kcal②13.2g③17.2g④77.5g⑤2.2g 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	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 ①577kcal②19.9g③11.8g④99.8g⑤2.5g 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	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 ①530kcal②19.6g③12.6g④87.6g⑤2.5g 味噌ラーメン 春巻 塩もみ野菜 いちごミルク
朝食 カロリー 昼食	ごはん 味噌汁 目玉焼き 千切りキャペツ・キゥイフルーツ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ⑤505kcal②18.5g⑤11.0g④84.6g⑤2.2g 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 ⑥647kcal②23.4g⑥15.8g⑥107.2g⑥3.2g	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 ①560kcal②18.8g③9.5g④102.3g⑤3.5g 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 ①630kcal②23.8g③16.7g④100.6g⑤1.6g	コッペパン (ジャム&マーガリン) 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 ①439kcal②16.9g③9.7g④73.3g⑤3.6g 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 ①781kcal②30.0g③36.2g④90.5g⑤2.6g	クロワッサン (ジャ¼&マーガリン) 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 ①555kcal②15.0g③32.1g④56.8g⑤2.8g 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 ①659kcal②21.2g③25.7g④91.8g⑤1.7g	バターロール (ジャム&マーガリン) 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 ①499kcal②13.2g③17.2g④77.5g⑤2.2g 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 ①651kcal②28.7g③17.8g④100.1g⑤2.5g	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 ①577kcal②19.9g③11.8g④99.8g⑤2.5g 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	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 ①530kcal②19.6g③12.6g④87.6g⑤2.5g 味噌ラーメン 春巻 塩もみ野菜 いちごミルク ①692kcal②27.2g③24.2g④100.5g⑤3.1g
朝食 カロリー 昼食	ごはん 味噌汁 目玉焼き 千切りキャペツ・キゥイフルーツ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ⑤505kcal②18.5g⑤11.0g④84.6g⑤2.2g 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 ⑥647kcal②23.4g⑥15.8g⑥107.2g⑥3.2g 麦茶	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 ①560kcal②18.8g③9.5g④102.3g⑤3.5g 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 ①630kcal②23.8g③16.7g④100.6g⑤1.6g 麦茶	コッペパン (ジャム&マーガリン) 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 ①439kcal②16.9g③9.7g④73.3g⑤3.6g 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 ①781kcal②30.0g③36.2g④90.5g⑤2.6g 麦茶	クロワッサン (ジャ4.&マーガリン) 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 ①555kcal②15.0g③32.1g④56.8g⑤2.8g 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 ①659kcal②21.2g③25.7g④91.8g⑤1.7g 麦茶	バターロール (ジャ4&マーガリン) 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 ①499kcal②13.2g③17.2g④77.5g⑤2.2g 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 ①651kcal②28.7g③17.8g④100.1g⑤2.5g 麦茶	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 ①577kcal②19.9g③11.8g④99.8g⑤2.5g 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 ①654kcal②24.9g③16.7g④106.4g⑤3.1g 麦茶	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 ①530kcal②19.6g③12.6g④87.6g⑤2.5g 味噌ラーメン 春巻 塩もみ野菜 いちごミルク ①692kcal②27.2g③24.2g④100.5g⑤3.1g 麦茶
カロリーを	ごはん 味噌汁 目玉焼き 千切りキャペツ・キウイフルーツ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ①505kcal②18.5g③11.0g④84.6g⑤2.2g 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 ①647kcal②23.4g③15.8g④107.2g⑤3.2g 麦茶 サブレ	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 ①560kcal②18.8g③9.5g④102.3g⑤3.5g 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 ①630kcal②23.8g③16.7g④100.6g⑤1.6g	コッペパン (ジャム&マーガリン) 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 ①439kcal②16.9g③9.7g④73.3g⑤3.6g 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 ①781kcal②30.0g③36.2g④90.5g⑤2.6g 麦茶 スナック	クロワッサン (ジャ4&マーガリン) 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 ①555kcal②15.0g③32.1g④56.8g⑤2.8g 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 ①659kcal②21.2g③25.7g④91.8g⑤1.7g 麦茶 チョコ菓子	バターロール (ジャ4&マーガリン) 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 ①499kcal②13.2g③17.2g④77.5g⑤2.2g 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 ①651kcal②28.7g③17.8g④100.1g⑤2.5g 麦茶 菓子パン	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 ①577kcal②19.9g③11.8g④99.8g⑤2.5g 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 ①654kcal②24.9g③16.7g④106.4g⑤3.1g 麦茶 せんべい	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 ①530kcal②19.6g③12.6g④87.6g⑤2.5g 味噌ラーメン 春巻 塩もみ野菜 いちごミルク ①692kcal②27.2g③24.2g④100.5g⑤3.1g 麦茶 スナック
カロリーを	ごはん 味噌汁 目玉焼き 千切りキャペツ・キウイフルーツ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ①505kcal②18.5g③11.0g④84.6g⑤2.2g 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 ①647kcal②23.4g③15.8g④107.2g⑤3.2g 麦茶 サブレ 大根めし	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 ①560kcal②18.8g③9.5g④102.3g⑤3.5g 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 ①630kcal②23.8g③16.7g④100.6g⑤1.6g 麦茶 菓子パン カツ丼	コッペパン (ジャム&マーガリン) 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 ①439kcal②16.9g③9.7g④73.3g⑤3.6g 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 ①781kcal②30.0g③36.2g④90.5g⑤2.6g 麦茶 スナック ごはん	クロワッサン (ジャ¼&マーガリン) 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 ①555kcal②15.0g③32.1g④56.8g⑤2.8g 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 ①659kcal②21.2g③25.7g④91.8g⑤1.7g 麦茶 チョコ菓子 ごはん	バターロール (ジャ4&マーガリン) 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 ①499kcal②13.2g③17.2g④77.5g⑤2.2g 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 ①651kcal②28.7g③17.8g④100.1g⑤2.5g 麦茶 菓子パン 三色丼	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 ①577kcal②19.9g①11.8g④99.8g⑤2.5g 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 ①654kcal②24.9g③16.7g④106.4g⑤3.1g 麦茶 せんべい ごはん	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 ①530kcal②19.6g③12.6g④87.6g⑤2.5g 味噌ラーメン 春巻 塩もみ野菜 いちごミルク ①692kcal②27.2g③24.2g④100.5g⑤3.1g 麦茶 スナック ごはん
カロリーを	ごはん 味噌汁 目玉焼き 千切りキャペツ・キウイフルーツ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ⑤505kcal②18.5g⑤11.0g⑥84.6g⑤2.2g 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 ⑥647kcal②23.4g⑥15.8g⑥107.2g⑤3.2g 麦茶 サブレ 大根めし 豚ごぼうスープ	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 ①660kcal②18.8g③9.5g④102.3g⑤3.5g 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 ①630kcal②23.8g③16.7g④100.6g⑤1.6g 麦茶 菓子パン カツ丼 味噌汁	コッペパン (ジャム&マーガリン) 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 ①439kcal②16.9g③9.7g④73.3g⑤3.6g 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 ①781kcal②30.0g③36.2g④90.5g⑤2.6g 麦茶 スナック ごはん 味噌汁	クロワッサン (ジャ¼&マーガリン) 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 ①555kcal②15.0g③32.1g④56.8g⑤2.8g 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 ①659kcal②21.2g③25.7g④91.8g⑤1.7g 麦茶 チョコ菓子 ごはん 味噌汁	バターロール (ジャ4&マーガリン) 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 ①499kcal②13.2g③17.2g④77.5g⑤2.2g 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 ①651kcal②28.7g③17.8g④100.1g⑤2.5g 麦茶 菓子パン 三色丼 すまし汁	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 ①577kcal②19.9g③11.8g④99.8g⑤2.5g 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 ①654kcal②24.9g③16.7g④106.4g⑤3.1g 麦茶 せんべい ごはん 味噌汁	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 ①530kcal②19.6g③12.6g④87.6g⑤2.5g 味噌ラーメン 春巻 塩もみ野菜 いちごミルク ①692kcal②27.2g③24.2g④100.5g⑤3.1g 麦茶 スナック
カロリーを	ごはん 味噌汁 目玉焼き 千切りキャペツ・キウイフルーツ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ①505kcal②18.5g③11.0g④84.6g⑤2.2g 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 チーズラグルトソースかけ ①647kcal②23.4g③15.8g④107.2g⑤3.2g 麦茶 サブレ 大根めし 豚ごよープ チャンスープ	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 ①660kcal②18.8g③9.5g④102.3g⑤3.5g 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 ①630kcal②23.8g③16.7g④100.6g⑤1.6g 麦茶 菓子パン カツ丼 味噌汁 シーザーサラダ	コッペパン (ジャム&マーガリン) 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 ①439kcal(2)16.9g③9.7g④73.3g⑤3.6g 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 ①781kcal(2)30.0g③36.2g④90.5g⑤2.6g 麦茶 スナック ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き	クロワッサン (ジャ¼&マーガリン) 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 ①555kcal②15.0g③32.1g④56.8g⑤2.8g 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 ①659kcal②21.2g③25.7g④91.8g⑤1.7g 麦茶 チョコ菓子 ごはん 味噌汁 鶏肉のホイル焼き	バターロール (ジャ4&マーガリン) 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 ①499kcal②13.2g③17.2g④77.5g⑤2.2g 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 ①651kcal②28.7g③17.8g④100.1g⑤2.5g 麦茶 菓子パン 三色丼 すまし汁 とびっこのオーロラサラダ	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 ①577kcal②19.9g③11.8g④99.8g⑤2.5g 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 ①654kcal②24.9g③16.7g④106.4g⑤3.1g 麦茶 せんべい ごはん 味噌汁 かじきメンチ	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 ①530kcal②19.6g③12.6g④87.6g⑤2.5g 味噌ラーメン 春巻 塩もみ野菜 いちごミルク ①692kcal②27.2g③24.2g④100.5g⑤3.1g 麦末 スナック ごはん けんちん汁 サーモンのガーリックソテー
カロリーを	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 ①505kcal②18.5g③11.0g④84.6g⑤2.2g 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 チーズ豆グか輪 桃のヨーグルトソースかけ ①647kcal②23.4g③15.8g④107.2g⑤3.2g 麦茶 サブレ 大根めし 豚ごスープ チャンスロー	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 ①660kcal②18.8g③9.5g④102.3g⑤3.5g 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 ①630kcal②23.8g③16.7g④100.6g⑤1.6g 麦茶 菓子パン カツ丼 味噌汁	コッペパン (ジャム&マーガリン) 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 ①439kcal(2)16.9g③9.7g④73.3g⑤3.6g 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 ①781kcal(2)30.0g③36.2g④90.5g⑤2.6g 麦茶 スナック ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き 塩もみ野菜	クロワッサン (ジャ¼&マーガリン) 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 ①555kcal②15.0g③32.1g④56.8g⑤2.8g 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 ①659kcal②21.2g③25.7g④91.8g⑤1.7g 麦茶 チョ 菓子 ごはん 味噌汁 鶏肉のホイル焼き かぼちゃの煮付け	バターロール (ジャ4&マーガリン) 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 ①499kcal②13.2g③17.2g④77.5g⑤2.2g 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 ①651kcal②28.7g③17.8g④100.1g⑤2.5g 麦茶 菓子パン 三色丼 すまし汁	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 ①577kcal②19.9g③11.8g④99.8g⑤2.5g 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 ①654kcal②24.9g③16.7g④106.4g⑤3.1g 麦茶 せんべい ごはん 味噌汁 かじきメンチ 塩もみ野菜	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 ①530kcal②19.6g③12.6g④87.6g⑤2.5g 味噌ラーメン 春巻 塩もみ野菜 いちごミルク ①692kcal②27.2g③24.2g④100.5g⑤3.1g 麦茶 スナック 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
カロリーを	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 ①505kcal(218.5g®11.0g@84.6g®2.2g 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 ①647kcal(223.4g®15.8g®107.2g®3.2g 麦茶 サブレ 大根めし 豚ごスープ トサントン 大根シースープ 大根シースープ カープレース・カープ オープレース・フープ オープロース・フープ	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 ①660kcal②18.8g③9.5g④102.3g⑤3.5g 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 ①630kcal②23.8g③16.7g④100.6g⑤1.6g 麦茶 菓子パン カツ丼 味噌汁 シーザーサラダ	コッペパン (ジャム&マーガリン) 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 ①439kcal②16.9g③9.7g④73.3g⑤3.6g 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 ①781kcal②30.0g③36.2g④90.5g⑤2.6g 麦末 スナック ごはん 味噌つマスタード焼き 塩もみ野菜 りんご	クロワッサン (ジャ4.&マーガリン) 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 ①555kcal②15.0g③32.1g④56.8g⑤2.8g 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 ①659kcal②21.2g③25.7g④91.8g⑤1.7g 麦茶 事子 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	バターロール (ジャ4&マーガリン) 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 ①499kcal②13.2g③17.2g④77.5g⑤2.2g 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 ①651kcal②28.7g③17.8g④100.1g⑤2.5g 麦茶 菓子パン 三色丼 すまし汁 とびっこのオーロラサラダ	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 ①577kcal②19.9g③11.8g④99.8g⑤2.5g 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 ①654kcal②24.9g③16.7g④106.4g⑤3.1g 麦茶 せんべい ごはん 味噌汁 かじきメンチ 塩もみ野菜 いちご	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 ①530kcal②19.6g③12.6g④87.6g⑤2.5g 味噌ラーメン 春巻 塩もみ野菜 いちごミルク ①692kcal②27.2g③24.2g④100.5g⑤3.1g 麦茶 スナック 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
朝食 カロリー 昼食 カロリー 間食	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 ①505kcal②18.5g③11.0g④84.6g⑤2.2g 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 チーズ豆グか輪 桃のヨーグルトソースかけ ①647kcal②23.4g③15.8g④107.2g⑤3.2g 麦茶 サブレ 大根めし 豚ごスープ チャンスロー	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 ①660kcal②18.8g③9.5g④102.3g⑤3.5g 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 ①630kcal②23.8g③16.7g④100.6g⑤1.6g 麦茶 菓子パン カツ丼 味噌汁 シーザーサラダ	コッペパン (ジャム&マーガリン) 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 ①439kcal(2)16.9g③9.7g④73.3g⑤3.6g 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 ①781kcal(2)30.0g③36.2g④90.5g⑤2.6g 麦茶 スナック ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き 塩もみ野菜	クロワッサン (ジャ¼&マーガリン) 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 ①555kcal②15.0g③32.1g④56.8g⑤2.8g 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 ①659kcal②21.2g③25.7g④91.8g⑤1.7g 麦茶 チョ 菓子 ごはん 味噌汁 鶏肉のホイル焼き かぼちゃの煮付け	バターロール (ジャ4&マーガリン) 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 ①499kcal②13.2g③17.2g④77.5g⑤2.2g 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 ①651kcal②28.7g③17.8g④100.1g⑤2.5g 麦茶 菓子パン 三色丼 すまし汁 とびっこのオーロラサラダ	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 ①577kcal②19.9g③11.8g④99.8g⑤2.5g 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 ①654kcal②24.9g③16.7g④106.4g⑤3.1g 麦茶 せんべい ごはん 味噌汁 かじきメンチ 塩もみ野菜	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 ①530kcal②19.6g③12.6g④87.6g⑤2.5g 味噌ラーメン 春巻 塩もみ野菜 いちごミルク ①692kcal②27.2g③24.2g④100.5g⑤3.1g 麦茶 スナック 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