

日付	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ウインナー炒め 千切りキャベツ キウイフルーツ 惣菜(黒酢根菜きんぴら)	ごはん すまし汁 だし巻き卵 千切りキャベツ マンゴー 惣菜(きのこ湯葉の煮物)	コッペパン(ジャム&マーガリン) 春雨スープ 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) かきたまスープ スパゲッティサラダ バナナ	バターロール(ジャム&マーガリン) ソーセージと大豆のトマトスープ オムレツ 千切りキャベツ キウイフルーツ	ごはん すまし汁 肉団子の甘酢あん コールスロー マンゴー 惣菜(大豆とひじきの煮物)	ごはん(のり佃煮) すまし汁 ハムソテー 千切りキャベツ オレンジ 惣菜(山菜と湯葉の煮物)
カロリー	①543kcal②16.3g③21.6g④75.5g⑤2.7g	①465kcal②14.6g③12.0g④75.8g⑤1.5g	①422kcal②14.0g③12.6g④66.5g⑤3.5g	①519kcal②10.4g③27.5g④61.5g⑤1.8g	①440kcal②17.3g③22.8g④45.4g⑤2.9g	①485kcal②14.8g③11.2g④84.0g⑤2.0g	①404kcal②12.4g③7.8g④73.1g⑤1.9g
昼食	マカロニグラタン なめこスープ 白身魚のトマトソースかけ カクテルゼリーポンチ	ごはん 味噌汁 手作りメンチカツ 塩もみ野菜 キウイフルーツ ツナのカレー炒め	きのこパスタ 牛乳 鶏の唐揚げ(カレー味) コールスロー ヨーグルトのゼリー添え	ごはん 味噌汁 魚のミラネーゼ 塩もみ野菜 オレンジ 切干大根の煮物	さんまのかば焼き丼 すまし汁 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ アップルシャーベット きゅうりの辛子なます	ジャンバラヤ トマトクリームスープ ラーメンサラダ ぶどうゼリー添え	冷やし中華 海老唐サラダ 杏仁みかん
カロリー	①545kcal②31.0g③17.5g④70.0g⑤3.6g	①626kcal②22.1g③18.9g④98.2g⑤3.2g	①902kcal②40.4g③43.6g④96.4g⑤2.1g	①534kcal②27.4g③10.0g④87.0g⑤3.1g	①699kcal②24.9g③29.0g④91.3g⑤2.1g	①673kcal②17.1g③20.1g④112.0g⑤2.1g	①595kcal②21.7g③18.1g④97.1g⑤2.3g
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 クッキー
夕食	ホイコーロー丼 すまし汁 とびっこのオーロラサラダ 杏仁フルーツ	中華丼 乾物スープ 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ちぎレタス トマト・オレンジ ミックスビーンズサラダ	ごはん 味噌汁 サーモンのガーリックソテー オクラの湯葉和え オレンジ ひじきと根菜のきんぴら	山菜ちらし寿司 若竹汁 酢豚 杏仁桃	ごはん 味噌汁 とんかつ 塩もみ野菜 オレンジ 小松菜のひじき和え	ごはん 味噌汁 魚の五目あんかけ ゆでたまごサラダ アップルシャーベット	ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのチリソース ちぎりレタス・トマト じゃがいもとツナの煮物 桃シャーベット
カロリー	①536kcal②19.1g③10.4g④96.1g⑤1.7g	①681kcal②25.9g③24.2g④94.8g⑤2.4g	①521kcal②25.6g③9.6g④87.1g⑤2.9g	①620kcal②20.6g③16.3g④100.8g⑤1.6g	①576kcal②23.0g③13.8g④94.6g⑤2.8g	①633kcal②26.6g③21.1g④89.7g⑤2.7g	①733kcal②27.2g③26.1g④101.9g⑤2.4g
日付	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ししゃも焼き 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜(黒酢根菜きんぴら)	ごはん かきたま汁 ウインナーの野菜炒め バナナ 浅漬け	コッペパン(ジャム&マーガリン) オニオンスープ 枝豆しんじょう ゆでキャベツ ミニトマト	クロワッサン(ジャム&マーガリン) グリーンピースポターージュ きのこの卵焼き 千切りレタス オレンジ	バターロール(ジャム&マーガリン) 小松菜のあっさりスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ	ごはん すまし汁 野菜入り鶏つくね ゆでキャベツ バナナ 惣菜(きのこ湯葉の煮物)	いりこ菜飯 すまし汁 目玉焼き 千切りキャベツ トマト 惣菜(大豆とひじきの煮物)
カロリー	①426kcal②19.2g③7.8g④72.8g⑤2.8g	①537kcal②13.5g③17.5g④85.0g⑤2.6g	①337kcal②12.4g③8.9g④54.2g⑤4.2g	①433kcal②12.0g③25.6g④42.7g⑤2.1g	①403kcal②14.1g③18.9g④48.0g⑤3.6g	①494kcal②15.0g③9.6g④89.9g⑤2.2g	①417kcal②15.0g③9.1g④69.8g⑤2.5g
昼食	おろしそば いかリングフライ フライドポテト ちぎりレタス トマト フルーツフルーチェ	塩焼きそば かぼちゃのカレースープ 豚しゃぶサラダ 桃のヨーグルトソースかけ	ごはん 豚汁 白身魚の中華和え しめじ和え アップルシャーベット ジョア	ごはん 味噌汁 魚の煮付け ゆで小松菜 プラム コーンとえ	冷やしラーメン えびのチリソース オニオンリングフライ 塩もみ野菜 ヨーグルトのフルーツ練乳かけ	カレーライス 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダ ホイップフルーツ	梅しそうどん カップグラタン ゆで野菜 白身魚のトマトソースかけ アップルシャーベット
カロリー	①602kcal②20.4g③16.6g④97.0g⑤1.8g	①787kcal②22.3g③40.3g④97.2g⑤2.5g	①677kcal②27.8g③17.4g④108.4g⑤2.3g	①438kcal②21.4g③2.5g④86.1g⑤2.4g	①590kcal③31.0g③15.1g④88.4g⑤3.5g	①773kcal②24.2g③26.1g④120.4g⑤2.0g	①633kcal②26.5g③22.5g④88.2g⑤3.7g
間食	麦茶 サブレ	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 チョコ菓子	麦茶 スナック
夕食	あさりごはん すまし汁 鶏竜田揚げ コールスロー オレンジ ひじきの煮物	ごはん 味噌汁 魚のピカタ かぼちゃの煮付け キウイフルーツ・ちぎりレタス 春雨のわさび和え	ししゃもっこ丼 すまし汁 筑前煮 フルーツポンチ	肉うどん 鶏の唐揚げ コールスロー 杏仁フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏唐と揚げなすのおろしサラダ ごぼうきんぴら 桃シャーベット	ごはん 味噌汁 えびフライ フライドポテト コールスロー・オレンジ きゅうりとオクラの磯香和え	ごはん 味噌汁 チキンステーキ かぼちゃの煮付け キウイフルーツ・ちぎりレタス 華風サラダ
カロリー	①612kcal②25.9g③27.4g④69.5g⑤2.7g	①542kcal②24.4g③6.9g④98.7g⑤2.2g	①633kcal②26.4g③17.8g④95.5g⑤1.5g	①623kcal②28.0g③28.8g④68.9g⑤1.7g	①781kcal②25.3g③32.5g④102.6g⑤1.8g	①618kcal②16.9g③17.5g④102.0g⑤3.2g	①571kcal②21.4g③17.5g④86.0g⑤2.5g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩