

日付	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
朝食	ごはん(のり佃煮) かきたま汁 ソーセージステーキ 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 目玉焼き 塩もみ野菜 バナナ 惣菜(きのこ湯葉の煮物)	コッペパン(ジャム&マーガリン) めかぶスープ ポイルウインナー 千切りキャベツ マンゴー	クロワッサン(ジャム&マーガリン) オニオンスープ 肉団子の甘酢あん ちぎりレタス オレンジ	バターロール(ジャム&マーガリン) キャベツのスープ ハムソテー 塩もみ野菜 プラム	ごはん すまし汁 だし巻き卵 千切りレタス マンゴー 惣菜(大豆とひじきの煮物)	ゆかりごはん すまし汁 きのこの卵焼き 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	①462kcal②18.4g③11.7g④73.3g⑤2.3g	①468kcal②15.4g③9.6g④81.8g⑤2.2g	①503kcal②16.7g③26.3g④54.3g⑤3.4g	①477kcal②12.0g③28.6g④46.2g⑤2.7g	①397kcal②12.3g③18.7g④50.7g⑤3.4g	①421kcal②12.0g③9.0g④73.4g⑤1.6g	①419kcal②15.9g③7.7g④73.7g⑤3.0g
昼食	たけのこごはん 味噌汁 麩の揚げ煮 マカロニサラダ バナナ	ジャージャー麺 コーヒー牛乳 鶏唐のトマトソース オレンジゼリー添え	ごはん 味噌汁 手作りコロッケ ちぎりレタス トマト・プラム 小松菜のひじき和え	ジャンバラヤ 牛乳 鶏のピリ辛マヨ炒め コーンフレーク和え	味噌ラーメン 春巻 フライドポテト ちぎりレタス トマト 杏仁フルーツ	ソーセージナポリタン コーヒー牛乳 パリパリサラダ ヨーグルトのゼリー添え	けんちん蕎麦 イカフライ ちぎりレタス トマト 杏仁桃
カロリー	①650kcal②14.7g③17.5g④110.1g⑤3.6g	①1109kcal②45.7g③36.5g④163.0g⑤3.8g	①587kcal②17.3g③14.8g④104.9g⑤2.7g	①890kcal②34.5g③40.9g④104.7g⑤2.4g	①751kcal②27.0g③26.3g④111.0g⑤2.3g	①687kcal②21.6g③20.0g④111.9g⑤1.5g	①617kcal②25.4g③17.8g④91.3g⑤1.6g
間食	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 せんべい	麦茶 菓子パン	麦茶 サブレ	麦茶 チョコ菓子
夕食	山菜なめこそば 魚のラビゴットソース ヨーグルトのゼリー添え	ごはん 味噌汁 サーモンのガーリックソテー かぼちゃの煮付け キウイフルーツ 春雨のわさび和え	和風うどんの五目あんかけ 筑前煮 フルーツゼリー	ごはん(ふりかけ) 味噌汁 白身魚の野菜ソースかけ キウイフルーツ 韓国風春雨サラダ	ごはん 味噌汁 魚カツ コールスロー オレンジ ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 えびカツ 千切りキャベツ キウイフルーツ 小松菜と桜えびのきんぴら	ごはん 味噌汁 豚肉のケチャップ煮 コールスロー キウイフルーツ きゅうりとオクラの磯香和え
カロリー	①449kcal②27.5g③8.7g④68.3g⑤1.5g	①527kcal②23.2g③5.8g④99.1g⑤2.2g	①589kcal②29.1g③19.5g④81.6g⑤1.9g	①456kcal②20.6g③36.4g④81.7g⑤1.8g	①651kcal②23.8g③21.4g④96.9g⑤2.4g	①535kcal②19.2g③12.9g④87.8g⑤2.6g	①555kcal②20.7g③19.4g④78.6g⑤2.9g
日付	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ 惣菜(黒酢根菜きんぴら)	ごはん すまし汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ オレンジ 惣菜(きのこ湯葉の煮物)	コッペパン(ジャム&マーガリン) 葉だいこんのスープ ソーセージステーキ 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) 春雨スープ ウインナードームオムレツ ちぎりレタス オレンジ	バターロール(ジャム&マーガリン) 卵とコーンのスープ ポイルウインナー コールスロー プラム	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ 惣菜(大豆とひじきの煮物)	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜(山菜と湯葉の煮物)
カロリー	①472kcal②15.9g③5.6g④93.2g⑤2.4g	①543kcal②17.5g③16.8g④84.4g⑤1.5g	①400kcal②15.5g③14.6g④54.2g⑤4.0g	①482kcal②14.3g③28.9g④45.8g⑤2.6g	①553kcal②17.9g③30.3g④59.4g⑤3.1g	①474kcal②17.1g③8.5g④85.7g⑤2.0g	①480kcal②15.8g③7.5g④89.6g⑤2.7g
昼食	冷やしうどん 白身魚のトマトソースかけ ホイップ和え	あさりごはん かきたま汁 えびのチリソース コールスロー キウイフルーツ コーンと和え	たれカツ丼 ワンタンスープ 海藻サラダ ホイップフルーツ	焼うどん 牛乳 フライドチキン コールスロー フルーツのマンゴープリン添え	ビーフカレーライス 牛乳 いかリングフライ 塩もみ野菜 アロエフルーツ	焼ラーメン 牛乳 カップグラタン ミックスビーンズ温野菜サラダ りんごゼリー添え	スパゲッティミートソース 牛乳 ホットサラダ フルーツゼリー
カロリー	①460kcal②18.0g③15.2g④67.6g⑤2.2g	①472kcal②22.0g③10.8g④74.6g⑤2.8g	①836kcal②29.6g③27.0g④121.4g⑤2.0g	①832kcal②39.0g③39.3g④92.0g⑤3.7g	①785kcal②24.8g③26.7g④120.4g⑤2.4g	①701kcal②32.7g③20.0g④111.6g⑤1.5g	①704kcal②31.1g③26.7g④95.5g⑤1.3g
間食	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 チョコ菓子
夕食	さつまいもごはん 若竹汁 メンチカツ 千切りキャベツ オレンジ ツナのもやし炒め	ごはん 味噌汁 ハンバーグの煮込み ちぎりレタス・トマト 鶏マヨサラダ フルーツゼリー	ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き コールスロー オレンジ そばろ和え	ごはん 味噌汁 白身魚のきのこマヨ焼き 塩もみ野菜 カッパゼリー 切干大根の煮物	麻婆丼 乾物スープ えびのカルパッチョ 杏仁みかん	いなり寿司 すまし汁 トマト肉じゃが フルーツのヨーグルトかけ	カレーピラフ きのこのクリームスープ サーモンのカルパッチョ マンゴーのヨーグルトかけ
カロリー	①649kcal②24.9g③23.1g④87.4g⑤2.9g	①650kcal②24.8g③19.9g④99.6g⑤2.6g	①516kcal②26.9g③13.5g④75.5g⑤2.5g	①521kcal②21.7g③6.4g④97.8g⑤3.1g	①568kcal②23.9g③13.2g④92.2g⑤3.3g	①673kcal②23.8g③15.2g④114.7g⑤3.4g	①566kcal②20.3g③16.3g④91.6g⑤2.6g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩