

日付	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)
朝食	ごはん(のり佃煮) すまし汁 かぼちゃひき肉フライ 千切りキャベツ・プラム 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 きのこの卵焼き 塩もみ野菜・オレンジ 惣菜(たけのこの土佐煮) R-1ヨーグルト	コッペパン(ジャム&マーガリン) オクラスープ 枝豆しんじょう 千切りキャベツ マンゴー 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 チキンナゲット 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) きのこのクリームスープ キウイサラダ バナナ R-1ヨーグルト	ごはん(ふりかけ) すまし汁 肉団子の甘酢あん 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 味噌汁 ボイルウインナー コールスロー・プラム 惣菜(きのこ湯葉の煮物) R-1ヨーグルト
カロリー	①609kcal②18.1g③11.2g④116.4g⑤1.7g	①471kcal②17.4g③6.9g④87.1g⑤3.7g	①459kcal②17.1g③10.5g④77.6g⑤4.3g	①665kcal②20.1g③38.9g④65.1g⑤2.9g	①420kcal②10.9g③11.2g④72.9g⑤2.0g	①543kcal②19.0g③11.3g④94.6g⑤2.7g	①701kcal②22.1g③24.3g④108.5g⑤2.6g
昼食	ごはん 味噌汁 魚のかば焼き 塩もみ野菜 キウイフルーツ さつまいもサラダ	マカロニグラタン 乾物スープ シーザーサラダ 肉じゃが	ごはん 味噌汁 チキンピカタの Pasta 添え りんご ソナのカレー炒め	親子丼 すまし汁 筑前煮 アロエフルーツ	塩焼きそば チンゲン菜のかきたまスープ サーモンのカルパッチョ ヨーグルトサラダ	ふれあい祭	五目ラーメン チキンステック フライドポテト 千切レタス ムースの果物添え
カロリー	①660kcal②20.9g③25.0g④94.9g⑤3.0g	①516kcal②25.7g③19.1g④69.6g⑤3.5g	①711kcal②29.2g③22.1g④104.7g⑤1.9g	①653kcal②36.2g③14.7g④98.8g⑤1.8g	①685kcal②25.0g③25.2g④104.3g⑤2.7g		①857kcal②38.8g③35.3g④105.6g⑤2.5g
間食昼	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 サブレ	麦茶 菓子パン		麦茶 スナック
夕食	肉みそうどん 竹輪の磯部揚げ ちぎりレタス トマト ホイップフルーツ	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ コールスロー りんご 蒸しきのこ小松菜の和え物	石狩ごはん すまし汁 豚バラ大根 ゆでたまごサラダ みかん	ごはん 味噌汁 白身魚の甘酢和え ブロッコリーサラダ みかん	けんちんうどん 鶏の唐揚げ ちぎりレタス トマト 杏仁みかん		焼きおにぎり のっぺい汁 ポーチドエッグサラダ カクテルゼリーポンチ
カロリー	①499kcal②19.9g③17.4g④72.1g⑤2.3g	①645kcal②24.4g③24.7g④87.0g⑤1.8g	①678kcal②24.1g③36.0g④69.6g⑤2.6g	①576kcal②23.2g③14.4g④93.9g⑤2.1g	①679kcal②33.8g③18.3g④103.4g⑤2.5g	①631kcal②28.4g③29.9g④66.0g⑤2.0g	①534kcal②17.8g③9.3g④98.3g⑤2.4g
日付	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト	ごはん(ふりかけ) すまし汁 ハムカツ 千切りキャベツ・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	コッペパン(ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー 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) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト	バターロール(ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト	ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト	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) R-1ヨーグルト
カロリー	①510kcal②16.5g③5.1g④102.9g⑤2.5g	①576kcal②19.8g③11.9g④100.1g⑤2.6g	①488kcal②16.5g③17.2g④70.8g⑤2.5g	①604kcal②17.2g③29.1g④77.4g⑤3.0g	①465kcal②17.6g③19.3g④58.3g⑤3.0g	①516kcal②18.0g③9.1g④93.2g⑤2.8g	①617kcal②19.6g③22.2g④90.4g⑤2.5g
昼食	チキンドリア パスタスープ ミックスビーンズサラダ 洋梨のゼリー添え	ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き ゆでキャベツ・りんご かぼちゃの煮付け パンサンデー	ごはん 味噌汁 サーモンのガーリックソテー ちぎりレタス ゆず大根漬け・りんご ひじきとさつまいもの煮物	たれカツ丼 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダ 抹茶ゼリー添え	ハンバーグカレー 牛乳 温野菜のチーズサラダ コーンフレック和え	たらこスパゲッティ コーヒー牛乳 豚しゃぶサラダ フルーツゼリー	チャーハン 小松菜のあっさりスープ 秋サラダ フルーツマンゴーポンチ
カロリー	①714kcal②26.6g③17.7g④118.9g⑤4.0g	①538kcal②24.9g③10.3g④91.2g⑤2.6g	①543kcal②24.0g③6.5g④102.6g⑤2.1g	①894kcal②33.7g③31.6g④125.8g⑤1.6g	①744kcal②26.3g③25.6g④110.6g⑤2.3g	①676kcal②24.9g③23.2g④97.5g⑤1.9g	①671kcal②18.5g③12.6g④126.2g⑤3.2g
間食昼	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 せんべい	麦茶 サブレ
夕食	そばろ丼 すまし汁 白身魚のトマトソースかけ フルーツのヨーグルト和え	ほうとううどん とびっこのオーロラサラダ 桃のヨーグルトソースかけ	麻婆丼 すまし汁 ごぼうとナッツのサラダ ホイップフルーツ	ごはん(ふりかけ) 味噌汁 白身魚の野菜ソースかけ ポテトサラダ みかん	ごはん 味噌汁 えびカツ 塩もみ野菜 りんご 春雨のわさび和え	ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのチリソース ちぎりレタス りんご 切り昆布の煮物	まいたけおこわ すまし汁 いかリングフライ 塩もみ野菜 りんご 大学芋
カロリー	①641kcal②24.9g③18.5g④96.8g⑤2.1g	①515kcal②22.1g③14.1g④82.7g⑤2.6g	①665kcal②20.7g③23.2g④99.2g⑤2.8g	①525kcal②21.3g③11.2g④90.6g⑤2.3g	①605kcal②18.5g③13.3g④106.9g⑤3.2g	①695kcal②26.6g③28.6g④88.5g⑤2.4g	①658kcal②16.5g③13.6g④122.4g⑤2.8g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩