

日付	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)	5月25日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 納豆和え 惣菜(きのこ湯葉の煮物) バナナ	ごはん なめこスープ ポイルウインナー ちぎりレタス オレンジ 惣菜(大豆とひじきの煮物)	コッペパン(ジャム&マーガリン) わかめスープ つくね煮 ゆで小松菜 キウイフルーツ	クロワッサン(ジャム&マーガリン) ソーセージのクリームスープ シューマイ 塩もみ野菜 マンゴー	バターロール(ジャム&マーガリン) パスタスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ オレンジ	ごはん すまし汁 コーンフライ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 惣菜(山菜と湯葉の煮物)	ごはん 味噌汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ プラム 惣菜(黒酢根菜きんぴら)
カロリー	①475kcal②17.0g③8.5g④85.7g⑤1.7g	①529kcal②15.5g③20.7g④73.5g⑤3.1g	①371kcal②17.1g③12.1g④51.2g⑤2.8g	①508kcal②13.6g③28.9g④52.7g⑤3.2g	①510kcal②18.3g③23.4g④61.9g⑤3.1g	①449kcal②11.2g③6.8g④88.0g⑤1.8g	①576kcal②18.9g③15.5g④97.5g⑤2.3g
昼食	バレンシアピラフ レタススープ サーモンのカルパッチョ フルーツフルーチェ	ごはん けんちん汁 鶏唐揚げのチリソース コールスロー キウイフルーツ わかめとレタスのさつと炒め	親子丼 味噌汁 ペンネサラダ 杏仁マンゴー	焼うどん 牛乳 カップグラタン・オニオンリングフライ ゆで野菜・トマト 沢庵と水菜の即席漬け パインのゼリー添え	ソースカツ丼 牛乳 ブチマリンサラダ フルーツのマンゴープリン添え	ハヤシライス 牛乳 肉じゃが 海老唐サラダ バナナ	冷やし味噌ラーメン いかのカルパッチョ フルーツあんみつ
カロリー	①562kcal②19.8g③16.3g④89.4g⑤2.6g	①708kcal②26.5g③28.8g④91.5g⑤3.5g	①690kcal②27.1g③20.1g④106.6g⑤2.3g	①747kcal②27.5g③26.9g④110.3g⑤2.6g	①768kcal②29.7g③26.4g④111.0g⑤1.4g	①903kcal②29.4g③37.2g④122.6g⑤3.0g	①510kcal②22.7g③12.2g④89.9g⑤1.3g
間食昼	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	麦茶 菓子パン	麦茶 サブレ	麦茶 せんべい
夕食	麻婆丼 かきたま汁 ホットサラダ アロエフルーツ	まいたけおこわ 味噌汁 白身魚の洋風煮 ぶどうゼリー添え	カレーうどん いかフライ コールスロー トマト オレンジゼリー添え	わかめごはん 味噌汁 魚のラビゴットソース ひじきのごま風味サラダ 桃のヨーグルトソースかけ	ごはん ほうとううどん汁 魚のカレーあんかけ ツナキャベツ アイスパイン	ごはん 味噌汁 白身魚のトマトソースかけ 豚肉と白菜の春雨煮 ヨーグルトのゼリー添え	ごはん(ふりかけ) かきたま汁 鶏のハニーマスタード焼き 塩もみ野菜・かぼちゃの煮付け キウイフルーツ 切り昆布の煮物
カロリー	①635kcal②25.6g③19.9g④94.8g⑤3.2g	①488kcal②21.3g③7.0g④87.1g⑤2.1g	①556kcal②18.7g③17.3g④88.1g⑤2.5g	①511kcal②22.1g③11.7g④83.7g⑤2.6g	①595kcal②24.2g③10.4g④105.9g⑤2.3g	①592kcal②20.8g③15.2g④95.4g⑤2.7g	①594kcal②23.6g③18.6g④88.6g⑤3.9g
日付	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)	6月1日(日)
朝食	ゆかりごはん 若竹汁 ハムソテー コールスロー オレンジ 惣菜(きのこ湯葉の煮物)	ごはん かきたま汁 ポイルウインナー 塩もみ野菜 バナナ 惣菜(大豆とひじきの煮物)	コッペパン(ジャム&マーガリン) 白菜のコーンスープ 肉団子の甘酢あん 千切りキャベツ キウイフルーツ	クロワッサン(ジャム&マーガリン) キャベツのスープ かに風味天津卵 コールスロー マンゴー	バターロール(ジャム&マーガリン) えび団子スープ ソーセージステーキ ゆでキャベツ オレンジ	ごはん 梅干しのスープ ハムカツ ちぎりレタス キウイフルーツ 惣菜(山菜と湯葉の煮物)	ごはん 味噌汁 ししゃも焼 ゆで白菜 プラム 惣菜(黒酢根菜きんぴら)
カロリー	①452kcal②14.8g③11.3g④75.9g⑤3.1g	①589kcal②17.6g③22.0g④84.7g⑤3.1g	①471kcal②15.9g③19.1g④62.7g⑤3.1g	①451kcal②12.7g③27.0g④44.0g⑤2.4g	①401kcal②17.2g③16.0g④49.6g⑤2.7g	①495kcal②16.6g③10.5g④86.1g⑤2.8g	①490kcal②20.0g③5.6g④98.0g⑤2.0g
昼食	焼きそばナポリ ワンタンスープ キウイサラダ ヨーグルトのゼリー添え	ごはん 味噌汁 コロッケ サニーレタス・オレンジ 野沢菜漬け バンサンスー	冷やし中華 餃子 オクラの湯葉和え 黒花豆の煮豆 アイスパイン 豚しゃぶサラダ	鶏唐丼 うすくず汁 ラーメンサラダ ホイップ和え	カツカレー 牛乳 海藻サラダ パインのゼリー添え	えびピラフ 水餃子スープ とびこのオーロラサラダ カクテルゼリーポンチ	五目ラーメン 根菜サラダ フルーツのヨーグルトかけ
カロリー	①611kcal②20.9g③16.3g④106.2g⑤3.0g	①550kcal②17.6g③10.9g④100.4g⑤2.8g	①762kcal②29.3g③27.6g④107.1g⑤3.7g	①776kcal②26.3g③30.3g④104.7g⑤1.7g	①799kcal②28.7g③24.8g④123.6g⑤1.7g	①557kcal②16.8g③11.1g④100.5g⑤2.4g	①656kcal②24.7g③17.7g④108.9g⑤2.2g
間食昼	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 サブレ	麦茶 誕生会	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 サブレ
夕食	ごはん 豚汁 魚の竜田揚げ かぶの漬物 千切りキャベツ・オレンジ きゅうりの辛子なます	和風うどんの五目あんかけ えびのチリソース オニオンリングフライ コールスロー コーンフレーク和え	ごはん 味噌汁 魚のフライ(タルタルソース) ちぎりレタス トマト・オレンジ 蒸しきのこ小松菜の和え物	ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き ちぎりレタス トマト・プラム なすの中華炒め	ごはん 味噌汁 魚の南蛮焼き 塩もみ野菜 バナナ ひじきとツナの塩炒め	ごはん 味噌汁 酢豚 カップグラタン アイスパイン 春雨のわさび和え	ごぼうごはん すまし汁 チンジャオロース りんごゼリー添え
カロリー	①611kcal②24.8g③16.4g④95.4g⑤2.3g	①556kcal②26.3g③15.2g④85.4g⑤2.4g	①530kcal②18.7g③13.0g④87.7g⑤2.2g	①486kcal②22.0g③8.5g④85.8g⑤2.9g	①498kcal②25.2g③7.2g④86.0g⑤3.0g	①743kcal②23.6g③21.9g④116.6g⑤2.2g	①491kcal②14.3g③12.6g④81.8g⑤2.3g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩