

日付	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)
朝食	ごはん (のり佃煮) すまし汁 だし巻き卵 ゆでキャベツ プラム 浅漬け	ごはん 味噌汁 きりざい 切り昆布の煮物 バナナ	コッペパン (ジャム&マーガリン) コーンスープ シューマイ 塩もみ野菜 オレンジ	クロワッサン (ジャム&マーガリン) ソーセージと大豆のトマトスープ ハムソテー コールスロー バナナ	バターロール (ジャム&マーガリン) かぼちゃのミルクスープ ポイルウインナー 塩もみ野菜 キウイフルーツ	ごはん (ふりかけ) すまし汁 つくね煮 かぼちゃの煮付け ゆで小松菜・プラム 鶏マヨサラダ	ごはん 味噌汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ オレンジ キャベツの漬物
カロリー	①465kcal②13.7g③11.0g④81.0g⑤2.4g	①468kcal②15.5g③7.3g④89.4g⑤2.5g	①455kcal②14.9g③14.8g④68.8g⑤3.5g	①556kcal②15.4g③35.0g④50.4g⑤3.1g	①482kcal②14.5g③27.1g④51.2g⑤3.7g	①605kcal②22.5g③13.4g④108.2g⑤3.0g	①549kcal②17.3g③14.4g④93.6g⑤3.1g
昼食	ジャージャー麺 牛乳 サーモンのカルパッチョ フルーツのマングープリン添え	ソースカツ丼 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダ コーヒーゼリー添え	冷やし味噌ラーメン プチマリンサラダ 中華ちまき メロン	ごはん 味噌汁 魚のミラネーゼ オクラの湯葉和え 千切りキャベツ・トマト 浅漬け・スイカ	山菜なめこそば 鶏唐のトマトソース 杏仁メロン	ジャンバラヤ コーヒー牛乳 ラーメンサラダ パインのゼリー添え	けんちんそば 豚しゃぶの大根おろしかけ フルーツフルチェ
カロリー	①895kcal②38.5g③24.6g④148.8g⑤4.1g	①810kcal②29.3g③27.3g④119.0g⑤1.3g	①752kcal②26.1g③20.9g④124.1g⑤2.0g	①537kcal②26.6g③8.0g④92.9g⑤2.8g	①623kcal②29.3g③24.1g④75.8g⑤1.4g	①698kcal②17.2g③16.4g④126.9g⑤1.8g	①601kcal②27.5g③21.3g④79.4g⑤0.9g
間食昼	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 アイスクリーム	麦茶 チョコ菓子	麦茶 菓子パン	麦茶 スナック	麦茶 チョコ菓子
夕食	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 アイスパイン なすの煮物	ごはん うすくず汁 白身魚の沢煮 人参と竹輪のマヨ炒め 桃のヨーグルトソースかけ	ゆかりごはん 味噌汁 魚と大豆のトマト煮 ポテトサラダ バナナ 角チーズ	カレーライス かきたまスープ ミックスビーンズ温野菜サラダ フルーツゼリー	さんまのかば焼き丼 味噌汁 キウイサラダ ヨーグルトのゼリー添え	ごはん 豚汁 えびのチリソース 塩もみ野菜 キウイフルーツ ひじきの煮物	いなり寿司 きのこ汁 えびカツ コールスロー アイスパイン 肉じゃが
カロリー	①774kcal②30.8g③34.6g④89.6g⑤2.4g	①484kcal②23.2g③11.8g④74.2g⑤2.8g	①648kcal②28.6g③18.9g④98.9g⑤3.5g	①668kcal②23.0g③16.4g④115.3g⑤2.5g	①612kcal②23.8g③23.3g④82.5g⑤2.1g	①574kcal②25.0g③15.1g④88.9g⑤3.2g	①868kcal②29.0g③28.5g④130.8g⑤4.9g
日付	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)
朝食	ごはん (のり佃煮) すまし汁 はんぺんフライ 千切りキャベツ キウイフルーツ ゆで白菜	ごはん 味噌汁 ウインナー炒め ゆで野菜 オレンジ ツナキャベツ	コッペパン (ジャム&マーガリン) オクラスープ ホットサラダ バナナ	クロワッサン (ジャム&マーガリン) 梅干しのスープ 肉団子の甘酢あん コールスロー マンゴー	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 かに風味天津卵 千切りキャベツ トマト バナナ	ごはん(ふりかけ) すまし汁 ホイコーロ 浅漬け マンゴー	ごはん 味噌汁 納豆和え 切干大根の煮物 バナナ
カロリー	①472kcal②13.7g③7.9g④89.0g⑤2.3g	①583kcal②18.7g③24.0g④78.6g⑤2.9g	①491kcal②16.3g③19.3g④62.1g⑤2.7g	①478kcal②12.6g③27.1g④50.6g⑤3.0g	①385kcal②13.2g③12.7g④58.8g⑤2.0g	①435kcal②14.0g③6.9g④82.2g⑤2.6g	①460kcal②14.7g③4.9g④92.1g⑤2.0g
昼食	冷やしうどん 白身魚の甘酢煮 いかにんにく炒め すいか	カレーピラフ 乾物スープ 鶏唐揚げのラビゴットソース ぶどうゼリー添え	ごはん 味噌汁 かじきメンチ コールスロー・スイカ オニオンリングフライ なすの中華風サラダ	ホイコーロー丼 牛乳 鶏のから揚げ (カレー味) ちぎりレタス トマト コーヒーゼリー添え	焼きカレーライス 牛乳 バリバリサラダ フルーツゼリー	塩焼きそば 牛乳 フライドチキン ちぎりレタス トマト 洋梨のゼリー添え	焼きちゃんぽん 牛乳 海藻サラダ ムースの果物添え
カロリー	①367kcal②21.4g③2.2g④70.3g⑤2.5g	①792kcal②28.9g③32.3g④101.4g⑤3.3g	①645kcal②18.5g③18.2g④106.5g⑤2.1g	①841kcal②33.4g③35.7g④104.2g⑤1.0g	①738kcal②22.9g③22.8g④119.9g⑤1.2g	①901kcal②37.6g③42.8g④105.5g⑤2.4g	①772kcal②31.3g③28.6g④109.8g⑤1.7g
間食昼	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 アイスクリーム	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 せんべい	麦茶 サブレ
夕食	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 (タルタルソース) ちぎりレタス トマト・プラム 小松菜と桜えびのきんぴら	わかめごはん すまし汁 魚の山芋チーズ焼き コールスロー キウイフルーツ 大根のきんぴら	チキングラタン ワントンスープ トマト肉じゃが アロエフルーツ	ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き 塩もみ野菜 オレンジ 春雨のわさび和え	ごはん 味噌汁 魚の照り焼き 竹輪の梅和え ゆで小松菜・キウイフルーツ なすのみそ炒め	ごはん 味噌汁 魚とごぼうの梅煮 かぼちゃとナッツのサラダ りんごゼリー添え	ごはん 味噌汁 魚の煮付け かぼちゃの煮付け ゆで白菜・プラム 大根サラダ
カロリー	①828kcal②29.8g③34.0g④109.8g⑤2.3g	①523kcal②24.5g③12.8g④81.9g⑤2.8g	①538kcal②30.7g③17.1g④73.3g⑤2.6g	①502kcal②22.3g③8.4g④87.4g⑤2.5g	①515kcal②25.0g③8.6g④88.4g⑤3.3g	①624kcal②22.7g③12.4g④110.6g⑤2.4g	①571kcal②18.5g③15.7g④94.8g⑤3.0g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩