

日付	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)	8月31日(日)
朝食	ごはん(ふりかけ) すまし汁 ししゃも焼き 塩もみ野菜 マンゴー 山菜きんぴら	ごはん 味噌汁 納豆の梅和え キャベツの漬物 バナナ	コッペパン(ジャム&マーガリン) きのこ生姜のスープ 枝豆しんじょう ゆであられんそう 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 キウイサラダ バナナ	バターロール(ジャム&マーガリン) 織キャベツのスープ 野菜入り鶏つくね ちぎりレタス トマト マンゴー	ごはん(ふりかけ) 若竹汁 ウインナーの野菜炒め 惣菜(山菜と湯葉の煮物) バナナ	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 千切りキャベツ キウイフルーツ しめじ和え
カロリー	①445kcal②18.2g③6.8g④80.3g⑤3.7g	①449kcal②13.6g③5.5g④90.4g⑤2.4g	①358kcal②13.6g③10.2g④56.3g⑤3.6g	①480kcal②8.6g③28.0g④53.5g⑤2.0g	①438kcal②14.1g③19.7g④55.3g⑤2.7g	①562kcal②15.6g③18.5g④87.1g⑤2.8g	①479kcal②15.0g③7.8g④90.7g⑤2.4g
昼食	マカロニグラタン ウインナーとほうれんそうのスープ ミックスビーンズ温野菜サラダ ムースの果物添え	ハンバーグカレー 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダ 洋梨のゼリー添え	ごはん 豚汁 魚の煮付け かぶの漬物・黒花豆の煮豆 オレンジ ゆで野菜サラダ	スパゲッティミートソース 牛乳 鶏唐と揚げなすのおろしサラダ ホイップ和え	冷やし味噌ラーメン 鶏のピリ辛マヨ炒め フルーツフルーチェ	カレーライス 小松菜ときのこの卵とじスープ いかのカルパッチョ 杏仁フルーツ	冷やしラーメン 中華ちまき フライドポテト ゆで野菜 ヨーグルトのゼリー添え
カロリー	①626kcal②26.8g③26.2g④80.5g⑤2.1g	①813kcal②27.6g③28.4g④118.5g⑤2.3g	①635kcal②28.3g③14.0g④103.7g⑤2.7g	①849kcal②38.4g③39.8g④94.5g⑤1.5g	①754kcal②34.3g③34.5g④87.7g⑤1.7g	①620kcal②23.9g③15.2g④104.9g⑤2.8g	①899kcal②33.5g③27.9g④134.7g⑤3.8g
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 誕生会	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 鶏の竜田揚げ コールスロー キウイフルーツ ひじきの煮物	肉うどん 白身魚の甘酢和え フルーツマンゴーポンチ	五目炊き込みご飯 すまし汁 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ゆで白菜 ゆでたまごサラダ アスパイン	ごはん 味噌汁 かじきメンチ コールスロー キウイフルーツ 切り昆布の煮物	ごはん 味噌汁 えびカツ 塩もみ野菜 オレンジ 大根サラダ	ごはん かきたま汁 魚の竜田揚げ 塩もみ野菜 オレンジ ブロッコリーのサラダ	しめじごはん かきたま汁 鶏のから揚げ コールスロー オレンジ 小松菜のひじき和え
カロリー	①657kcal②26.6g③27.8g④80.2g⑤3.5g	①472kcal②21.7g③13.8g④70.2g⑤1.9g	①632kcal②21.5g③23.9g④87.4g⑤2.7g	①496kcal②16.1g③9.2g④91.3g⑤3.0g	①588kcal②20.4g③15.3g④95.9g⑤3.2g	①530kcal②21.4g③13.4g④84.6g⑤3.1g	①636kcal②25.2g③27.4g④77.1g⑤2.4g
日付	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)
朝食	ごはん(のり佃煮) すまし汁 とろたまハムカツ ちぎりレタス トマト・バナナ キャベツの漬物	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 きゅうりとオクラの磯香和え	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) えびのクリームスープ ペンネサラダ バナナ	バターロール(ジャム&マーガリン) ズッキーニのスープ 肉団子の甘酢あん コールスロー キウイフルーツ	ごはん(のり佃煮) かきたま汁 ポイルウインナー 千切りキャベツ オレンジ 惣菜(黒酢根菜きんぴら)	ごはん 味噌汁 目玉焼き 塩もみ野菜 マンゴー 惣菜(きのこ湯葉の煮物)
カロリー	①613kcal②19.3g③18.9g④97.1g⑤2.9g	①550kcal②15.6g③20.5g④82.6g⑤2.8g	①458kcal②15.1g③14.9g④69.2g⑤3.7g	①584kcal②17.0g③29.7g④69.1g⑤1.8g	①426kcal②13.9g③19.7g④52.4g⑤3.1g	①562kcal②18.4g③22.0g④77.4g⑤2.8g	①431kcal②13.2g③9.4g④74.6g⑤2.6g
昼食	赤飯 味噌汁 グリルチキン コールスロー オレンジ 春雨のわさび和え	ごはん 麻婆豆腐汁 白身魚の中華和え さつまいもサラダ バナナ	えびドリア 牛乳 豆腐ハンバーグおろしポン酢かけ 海藻サラダ キウイフルーツ	ごはん 味噌汁 魚のピカタ サニーレタス・オレンジ 大根の甘酢漬け かぼちゃと大豆のサラダ	おろしそば 鶏唐揚げのラビゴットソース 小松菜のサラダ アスパイン	シーフードスパゲッティ コーヒー牛乳 なすの肉詰めフライ オニオンリングフライ 塩もみ野菜 ヨーグルトポンチ	ジャージャー麺 牛乳 チンジャオロース ちぎりレタス トマト りんごゼリー添え
カロリー	①516kcal②19.7g③15.5g④79.6g⑤2.4g	①747kcal②30.3g③26.3g④103.6g⑤1.8g	①782kcal②36.4g③25.5g④113.1g⑤2.2g	①597kcal②27.9g③15.2g④92.2g⑤2.0g	①704kcal②30.9g③31.8g④80.1g⑤1.9g	①783kcal②29.9g③28.0g④109.4g⑤2.4g	①1016kcal②42.5g③30.9g④156.9g⑤4.2g
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 サブレ	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 クッキー
夕食	和風うどんの五目あんかけ とびっこのオーロラサラダ フルーツマンゴーポンチ	カレーピラフ かぼちゃのスープ 酢豚 フルーツのヨーグルトかけ	ごはん 味噌汁 コロケ 塩もみ野菜 梨 さつま揚げのカレー炒め	ソースカツ丼 春雨スープ 和風サラダ アロエフルーツ	ごはん 味噌汁 さんまのかば焼き 塩もみ野菜 梨 切干大根の煮物	ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのチリソース コールスロー キウイフルーツ 竹輪とわかめのピリ辛炒め	ごはん(ふりかけ) けんちん汁 白身魚の洋風沢煮 ひじきのごま風味サラダ 冷凍みかん
カロリー	①464kcal②21.0g③11.6g④75.7g⑤2.8g	①757kcal②24.8g③26.5g④110.5g⑤2.2g	①566kcal②17.6g③11.8g④104.3g⑤3.0g	①647kcal②24.1g③15.3g④109.4g⑤3.0g	①548kcal②20.2g③17.1g④84.1g⑤3.0g	①696kcal②28.8g③27.6g④87.9g⑤3.2g	①590kcal②24.4g③15.6g④94.8g⑤2.3g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩