

日付	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え 浅漬け バナナ	ゆかりごはん すまし汁 目玉焼き 千切りキャベツ プラム 惣菜（きのこ湯葉の煮物）	コッペパン（ジャム＆マーガリン） かぼちゃミルクスープ ミックスビーンズサラダ バナナ	クロワッサン（ジャム＆マーガリン） グリーンピースポタージュ きのこの卵焼き コールスロー キウイフルーツ	バターロール（ジャム＆マーガリン） ソーセージスープ 肉団子の甘酢あん 塩もみ野菜 オレンジ	ごはん（ふりかけ） すまし汁 ウインナー炒め 千切りキャベツ キウイフルーツ 惣菜（たけのこの土佐煮）	ごはん 味噌汁 コーンフライ 千切りキャベツ オレンジ きゅうりの浅漬け
カロリー	①466kcal②15.6g③7.1g④88.6g⑤3.2g	①522kcal②17.3g③11.3g④94.4g⑤2.8g	①446kcal②13.3g③10.3g④80.5g⑤2.9g	①464kcal②13.4g③28.3g④44.5g⑤2.3g	①413kcal②13.7g③15.6g④57.9g⑤3.8g	①560kcal②17.7g③23.1g④75.2g⑤2.9g	①488kcal②12.5g③9.1g④92.6g⑤1.5g
昼食	冷やし味噌ラーメン りんごのサラダ ヨーグルトのフルーツ練乳かけ	ししゃもっこ丼 なめこスープ 白身魚の野菜ソースかけ フルーツあんみつ	ごはん 味噌汁 ミートローフ コールスロー りんご 小松菜のひじき和え	中華丼 豆のスープ トマト肉じゃが 杏仁マンゴー	えびフライカレー 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダ ホイップフルーツ	塩焼きそば たこ焼き ゆで野菜 梨 ポーチドエッグサラダ	チャーシュー麺 シーザーサラダ ムースの果物添え ジョア
カロリー	①547kcal②20.5g③15.3g④92.9g⑤1.7g	①509kcal②25.7g③8.2g④86.6g⑤2.5g	①580kcal②18.2g③16.9g④96.0g⑤2.5g	①638kcal②27.8g③14.1g④106.0g⑤2.6g	①756kcal②22.8g③25.2g④117.3g⑤1.8g	①841kcal②31.3g③37.1g④110.9g⑤2.1g	①671kcal②30.5g③19.0g④102.8g⑤2.8g
間食昼	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 誕生会	麦茶 菓子パン	麦茶 クッキー	麦茶 スナック
夕食	カレーライス オクラスープ サーモンのカルパッチョ アロエフルーツ	ごはん 味噌汁 とんかつ 塩もみ野菜 トマト・りんご ごぼうきんぴら	けんちんそば 白身魚の沢煮 フルーツフルーチェ	ごはん 味噌汁 鶏の竜田揚げ ちぎりレタス トマト・りんご 大根の味噌煮	栗おこわ すまし汁 筑前煮 浅漬け アイスパイン	ごはん 味噌汁 コロッケ 塩もみ野菜 りんご ひじきのサラダ	ごはん（ふりかけ） かきたま汁 魚のフライ（タルタルソース） ちぎりレタス 梨 じゃがいもとツナの煮物
カロリー	①620kcal②20.9g③14.9g④109.7g⑤3.4g	①626kcal②22.3g③18.5g④96.8g⑤2.9g	①524kcal②29.5g③10.9g④79.8g⑤1.4g	①668kcal②25.9g③25.6g④88.8g⑤2.4g	①592kcal②23.6g③16.5g④92.8g⑤2.5g	①561kcal②15.9g③10.6g④110.3g⑤3.4g	①624kcal②22.3g③17.3g④99.5g⑤2.9g
日付	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 納豆の梅和え 人参と竹輪のマヨ炒め バナナ	ごはん（ふりかけ） すまし汁 ホイコーロー 白菜のなめたけ和え マンゴー	コッペパン（ジャム＆マーガリン） かぶのスープ シューマイ 塩もみ野菜 キウイフルーツ 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 オムレツ 野菜のバターソテー オレンジ R-1ヨーグルト	バターロール（ジャム＆マーガリン） マカロニのコンソースープ ハムソテー コールスロー キウイフルーツ R-1ヨーグルト	ゆかりごはん すまし汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・バナナ 惣菜（大豆とひじきの煮物） R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 目玉焼き ちぎりレタス・キウイフルーツ 惣菜（山菜と湯葉の煮物） R-1ヨーグルト
カロリー	①503kcal②15.9g③10.5g④88.8g⑤2.3g	①428kcal②12.5g③6.7g④82.8g⑤2.2g	①512kcal②18.6g③15.9g④76.6g⑤4.6g	①601kcal②17.5g③34.8g④59.2g⑤2.9g	①487kcal②16.1g③19.7g④66.2g⑤2.9g	①575kcal②18.7g③10.2g④105.5g⑤3.1g	①509kcal②18.6g③11.0g④85.3g⑤2.7g
昼食	スパゲッティミートソース 卵とコーンのスープ ホットサラダ ぶどうゼリー添え	ごはん 味噌汁 魚のチーズ焼き オニオンリングフライ りんご かぼちゃとナッツのサラダ	きつねそば 白身魚の沢煮 ヨーグルトサラダ	ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのラビゴットソース 梨 ひじきと根菜のきんぴら	ラーメン 鶏のから揚げ 塩もみ野菜 トマト 杏仁みかん	焼うどん 牛乳 えびのカルパッチョ 杏仁フルーツ	五目焼きそば ごぼうスープ 白身魚のトマトソースかけ 洋梨のヨーグルトソースかけ
カロリー	①645kcal②27.5g③20.8g④94.2g⑤2.2g	①675kcal②24.1g③20.3g④106.8g⑤2.1g	①509kcal②25.6g③9.7g④83.5g⑤1.6g	①688kcal②23.6g③25.9g④95.6g⑤2.4g	①690kcal②34.0g③27.2g④83.8g⑤3.3g	①631kcal②29.0g③23.4g④84.6g⑤3.6g	①700kcal②36.7g③21.2g④102.3g⑤3.3g
間食昼	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 サブレ	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 スナック
夕食	石狩ごはん けんちん汁 かじきメンチ 塩もみ野菜 オレンジ 白菜のごま和え	カツ丼 すまし汁 プチマリンサラダ フルーツのヨーグルトかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き コールスロー 梨 大根のとも煮	山菜ちらし寿司 すまし汁 麩の揚げ煮 シーチキンサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 えびカツ ちぎりレタス りんご 豚肉と白菜の春雨煮	牛丼 味噌汁 和風サラダ フルーツボンチ	ビーンズカレー 葉だいこんのスープ とびっこのオーロラサラダ カクテルゼリーボンチ
カロリー	①496kcal②19.6g③12.1g④80.9g⑤3.7g	①789kcal②31.0g③30.5g④101.4g⑤2.6g	①604kcal②23.8g③21.3g④84.3g⑤2.2g	①590kcal②15.0g③13.6g④106.3g⑤2.1g	①628kcal②19.7g③17.8g④100.5g⑤2.8g	①561kcal②20.7g③12.6g④95.3g⑤2.6g	①584kcal②18.1g③14.1g④100.5g⑤2.2g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩