

日付	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9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 (黒酢根菜きんぴら) 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) かぼちゃのカーレースープ 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 (きのこ湯葉の煮物) 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 (大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト
カロリー	①618kcal②18.6g③9.2g④124.0g⑤1.9g	①472kcal②17.4g③6.9g④87.5g⑤3.8g	①460kcal②17.1g③10.5g④77.7g⑤4.2g	①651kcal②20.1g③37.3g④65.1g⑤2.9g	①425kcal②11.6g③11.4g④73.4g⑤1.9g	①545kcal②19.1g③11.3g④95.0g⑤2.9g	①616kcal②19.0g③15.1g④110.2g⑤2.4g
昼食	ごはん 味噌汁 さんまのかば焼き 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 みかん	ごはん 味噌汁 チキンピカタの Pasta 添え りんご ツナのカレー炒め	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 千切りレタス ムースの果物添え
カロリー	①655kcal②20.9g③25.0g④93.7g⑤3.0g	①574kcal②26.7g③20.6g④79.5g⑤3.1g	①715kcal②28.0g③23.3g④104.9g⑤2.0g	①736kcal②33.5g③24.6g④100.3g⑤2.0g	①757kcal②24.1g③36.4g④98.2g⑤2.8g		①829kcal②36.7g③35.5g④99.8g⑤2.7g
間食	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 チョコ菓子
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 鶏のから揚げ 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 ブロッコリーのサラダ みかん	ごはん 味噌汁 チキンカツ コールスロー プラム 小松菜と桜えびのきんぴら	けんちんうどん 鶏のから揚げ 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	①486kcal②17.6g③18.0g④70.0g⑤2.1g	①645kcal②24.4g③24.7g④87.0g⑤1.9g	①690kcal②24.7g③34.3g④75.8g⑤2.7g	①559kcal②21.7g③13.5g④92.1g⑤2.1g	①640kcal②33.3g③18.2g④91.7g⑤2.6g	①617kcal②27.2g③28.8g④66.4g⑤2.2g	①535kcal②18.6g③9.9g④95.9g⑤2.0g
日付	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16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 シューマイ 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) 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 (黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜 (きのこ湯葉の煮物) R-1ヨーグルト
カロリー	①513kcal②16.5g③5.1g④104.0g⑤2.5g	①545kcal②18.9g③9.5g④98.9g⑤2.9g	①501kcal②17.5g③18.1g④71.1g⑤2.6g	①614kcal②17.4g③29.1g④80.3g⑤3.0g	①479kcal②18.1g③17.3g④65.7g⑤3.2g	①518kcal②18.1g③9.1g④93.6g⑤3.0g	①587kcal②19.5g③11.1g④104.4g⑤2.3g
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 かぼちゃの煮付け・りんご バンサンスー	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・りんご ゆず大根漬け 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 コーヒゼリー添え	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 コーヒ牛乳 豚しゃぶサラダ フルーツゼリー	チャーシュー麺 たこ焼き ゆで野菜 杏仁マンゴー
カロリー	①796kcal②29.0g③26.2g④118.3g⑤4.0g	①544kcal②25.1g③10.3g④92.7g⑤2.6g	①542kcal②23.3g③8.5g④99.7g⑤2.4g	①883kcal②33.1g③32.1g④122.5g⑤1.6g	①854kcal②30.8g③33.7g④114.7g⑤2.9g	①663kcal②24.8g③21.9g④97.2g⑤1.9g	①518kcal②22.9g③11.5g④85.7g⑤2.4g
間食	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 チョコ菓子	麦茶 菓子パン	麦茶 せんべい	麦茶 クッキー
夕食	そばろ丼 すまし汁 白身魚の甘酢煮 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 ホイップ和え	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	菜飯 豚ごぼうスープ ぶり大根 ゆで野菜サラダ みかん
カロリー	①531kcal②24.8g③7.7g④93.5g⑤2.1g	①533kcal②19.3g③17.8g④82.3g⑤2.9g	①674kcal②20.0g③25.6g④96.4g⑤2.9g	①550kcal②22.7g③12.2g④93.3g⑤3.0g	①557kcal②16.6g③8.5g④106.9g⑤3.0g	①695kcal②26.6g③28.6g④88.4g⑤2.6g	①654kcal②23.8g③24.9g④90.1g⑤2.2g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩