

日付	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
朝食	ごはん すまし汁 だし巻き卵 塩もみ野菜・オレンジ 惣菜（きのこ湯葉の煮物） R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 チキンナゲット 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜（大豆とひじきの煮物） R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 きりざい 惣菜（山菜と湯葉の煮物） バナナ R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ウインナー炒め コールスロー・キウイフルーツ 数の子・かまぼこ・伊達巻 R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 目玉焼き 千切りキャベツ・オレンジ 数の子・かまぼこ・伊達巻 R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ハムソテー 千切りキャベツ・バナナ 数の子・かまぼこ・伊達巻 R-1ヨーグルト	ごはん（ふりかけ） かきたま汁 ホットサラダ 惣菜（黒酢根菜きんぴら） R-1ヨーグルト
カロリー	①528kcal②18.1g③12.6g④86.9g⑤2.4g	①621kcal②22.0g③15.2g④103.4g⑤2.5g	①512kcal②18.3g③6.2g④98.8g⑤2.3g	①671kcal②25.5g③24.9g④92.4g⑤3.5g	①566kcal②24.3g③12.4g④92.1g⑤3.1g	①607kcal②23.3g③13.6g④101.7g⑤3.1g	①576kcal②21.4g③13.4g④96.9g⑤1.9g
昼食	麻婆麺 餃子 ゆで白菜 杏仁フルーツ	大根めし けんちん汁 豚肉と大根のつや煮 コーン和え みかん	牛丼 すまし汁 とびっこのオーロラサラダ 杏仁マンゴー		ラーメン 餃子 ゆで白菜 鶏マヨサラダ みかん	梅しそにゅうめん いかフライ コールスロー フルーツゼリー	スパゲッティミートソース コーヒー牛乳 白身魚のトマトソースかけ カクテルゼリーポンチ
カロリー	①687kcal②27.0g③24.7g④98.2g⑤2.0g	①611kcal②23.1g③19.3g④91.7g⑤3.3g	①520kcal②18.2g③10.8g④90.2g⑤2.2g		①640kcal②27.3g③20.0g④96.8g⑤3.3g	①498kcal②16.2g③10.1g④89.3g⑤2.6g	①759kcal②33.6g③23.6g④108.4g⑤1.5g
間食昼	麦茶 スナック	麦茶 チョコ菓子	麦茶 クッキー	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	ゆかりごはん 味噌汁 魚カツ フライドポテト コールスロー・りんご れんこんきんぴら	マカロニグラタン わかめスープ パリパリサラダ ホイップフルーツ		ゆかりごはん きのこ汁 照り焼きチキン ちぎりレタス トマト・みかん しめじ和え	ビーフカレーライス ほうれんそうスープ 鶏竜田揚げ 塩もみ野菜 トマト 杏仁フルーツ	牛丼 わかめスープ ポーチドエッグサラダ いちごホイップ	いなり寿司 きりたんぼ汁 えびのカルパッチョ 杏仁みかん
カロリー	①684kcal②23.4g③16.0g④117.1g⑤3.9g	①483kcal②17.6g③14.3g④77.3g⑤2.4g		①515kcal②20.3g③12.9g④82.6g⑤2.4g	①871kcal②29.1g③39.7g④106.8g⑤2.8g	①577kcal②23.2g③19.8g④79.6g⑤2.7g	①675kcal②23.0g③16.6g④111.1g⑤4.3g
日付	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラ納豆和え バナナ 惣菜（きのこ湯葉の煮物） R-1ヨーグルト	ごはん（のり佃煮） すまし汁 つくね煮 ゆで白菜・みかん 惣菜（大豆とひじきの煮物） R-1ヨーグルト	コッペンバン（ジャム＆マーガリン） コーンスープ 枝豆しんじょう 塩もみ野菜 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） かぼちゃのスープ 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） 小松菜のあっさりスープ スパゲッティサラダ みかん 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（山菜と湯葉の煮物） R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ししゃも焼き ゆでキャベツ・オレンジ 惣菜（黒酢根菜きんぴら） R-1ヨーグルト
カロリー	①534kcal②19.4g③7.4g④100.4g⑤2.6g	①517kcal②19.6g③6.8g④96.4g⑤2.1g	①480kcal②17.8g③12.4g④77.7g⑤4.4g	①596kcal②18.7g③33.0g④61.7g⑤2.2g	①543kcal②14.3g③20.9g④79.6g⑤2.3g	①578kcal②19.4g③10.8g④104.2g⑤3.4g	①481kcal②22.4g③6.1g④86.3g⑤2.1g
昼食	山菜ちらし寿司 すまし汁 鶏のから揚げ 塩もみ野菜 杏仁フルーツ	焼きそば 麦入りトマトスープ 鮭とホタテのクリーム煮 コーヒーゼリー添え	ごはん 味噌汁 魚のチーズ焼き オニオンリングフライ 切干大根の煮物 みかん	ソースカツ丼 牛乳 根菜サラダ アロエフルーツ	あんかけチャーハン 海老のクリームスープ ブチマリンサラダ 杏仁マンゴー	カレーうどん いかのカルパッチョ 洋梨のヨーグルトソースかけ	えびドリア コーヒー牛乳 ラーメンサラダ 杏仁みかん
カロリー	①677kcal②24.5g③25.1g④91.9g⑤2.1g	①704kcal②26.0g③24.3g④108.4g⑤2.7g	①623kcal②28.2g③16.5g④95.1g⑤2.3g	①835kcal②28.4g③26.0g④130.3g⑤1.3g	①541kcal②20.3g③11.7g④95.0g⑤1.8g	①461kcal②18.7g③16.8g④67.5g⑤1.9g	①747kcal②26.7g③19.7g④120.7g⑤1.7g
間食昼	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 せんべい	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 サブレ
夕食	中華丼 冬瓜スープ ひじきと蕎麦のサラダ マンゴーのヨーグルトソースかけ	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 かぼちゃとナッツのサラダ	石狩ごはん かきたま汁 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 鶏ささみサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 魚のラビゴットソース 竹輪の梅和え オレンジ 切り昆布の煮物	ごはん 味噌汁 かじきメンチ 塩もみ野菜 りんご 大根の味噌煮	ごはん 味噌汁 コロケ コールスロー りんご ツナと白菜の味噌煮	きのこおこわ すまし汁 ハンバーグのカレーあんかけ きゅうりとオクラの磯香和え みかん
カロリー	①614kcal②22.3g③14.1g④104.0g⑤2.1g	①839kcal②26.8g③36.3g④108.7g⑤2.0g	①505kcal②20.9g③14.8g④75.0g⑤2.2g	①501kcal②25.3g③9.7g④81.5g⑤3.4g	①543kcal②16.7g③9.7g④102.2g⑤3.5g	①630kcal②22.6g③16.3g④106.1g⑤2.7g	①581kcal②20.4g③17.5g④88.2g⑤2.6g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩