

日付	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	2月1日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 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 すまし汁 だし巻き卵 コールスロー・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	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 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) 麦入りトマトスープ ホットサラダ バナナ R-1ヨーグルト	バターロール(ジャム&マーガリン) コーンスープ ポイルウインナー 千切りキャベツ キウイフルーツ R-1ヨーグルト	ごはん(ふりかけ) すまし汁 ソーセージステーキ 千切りキャベツ・プラム 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 ゆで小松菜・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	①523kcal②18.9g③6.3g④100.2g⑤1.9g	①521kcal②18.0g③12.6g④85.9g⑤1.7g	①519kcal②18.8g③15.9g④78.0g⑤4.2g	①580kcal②17.2g③29.9g④66.1g⑤2.0g	①562kcal②17.4g③29.1g④63.8g⑤2.9g	①613kcal②22.6g③12.9g④109.7g⑤3.1g	①510kcal②24.4g③8.8g④86.0g⑤2.5g
昼食	さんまのかば焼き丼 すまし汁 シーザーサラダ フルーツあんみつ	ごぼうごはん 梅干しのスープ 豚肉と大根のつや煮 ポテトサラダ みかん	中華丼 たまねぎと生姜のスープ 餃子 いちご ミックスビーンズ温野菜サラダ	ごはん 味噌汁 魚の塩焼き チーズ豆竹輪 塩もみ野菜・りんご さつまいもサラダ	塩焼きそば トマトスープ えびのカルパッチョ ヨーグルトのゼリー添え	カレーライス コーヒー牛乳 ポーチドエッグサラダ フルーツのヨーグルトかけ	シーフードスパゲッティ ワンダンスープ ホットサラダ かぶの漬物 みかん
カロリー	①599kcal②23.4g③19.6g④87.8g⑤1.6g	①640kcal②23.1g③25.5g④88.9g⑤2.5g	①721kcal②27.3g③24.1g④105.9g⑤2.7g	①618kcal②27.2g③13.4g④104.8g⑤3.8g	①611kcal②24.2g③20.3g④95.3g⑤2.8g	①758kcal②25.0g③26.1g④113.8g⑤2.3g	①656kcal②27.6g③20.7g④96.7g⑤2.6g
間食	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 スナック	麦茶 クッキー
夕食	ドライカレーのカレーあんかけ きのこのクリームスープ サーモンのカルパッチョ 洋梨のヨーグルトソースかけ	ごはん 味噌汁 白身魚のきのこマヨ焼き ちぎりレタス りんご 切り昆布と糸こんの炒め煮	ごはん 鮭の粕汁 コロケ ツナキャベツ りんご コーンとえんどう豆の炒め煮	焼きカレーライス ブロックリーと春雨のスープ ラーメンサラダ アロエフルーツ	ししゃもっこ丼 味噌汁 鶏唐のトマトソース 杏仁フルーツ	ごはん 味噌汁 魚の煮付け かぼちゃの煮付け ゆで白菜・みかん 小松菜のひじき和え	麻婆丼 めかぶスープ 八宝菜 いちごホイップ
カロリー	①538kcal②18.7g③14.8g④89.3g⑤2.9g	①490kcal②18.0g③8.4g④91.6g⑤2.9g	①636kcal②27.7g③15.1g④106.0g⑤2.3g	①687kcal②20.8g③19.9g④114.0g⑤1.7g	①680kcal②26.8g③25.1g④90.1g⑤1.8g	①526kcal②22.9g③6.8g④97.0g⑤3.1g	①668kcal②24.8g③26.9g④85.6g⑤2.4g
日付	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)	2月8日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼き 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(ふりかけ) すまし汁 シューマイ 塩もみ野菜・バナナ 惣菜(大豆とひじきの煮物) R-1ヨーグルト	コッペパン(ジャム&マーガリン) 豆乳コーンスープ 枝豆しんじょう ゆでキャベツ 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) かぼちゃのカレースープ きのこの卵焼き 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) キャベツのスープ スパゲッティサラダ バナナ R-1ヨーグルト	ごはん(ふりかけ) すまし汁 ハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ウインナードームオムレツ ちぎりレタス・キウイフルーツ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト
カロリー	①511kcal②18.8g③11.1g④86.2g⑤2.4g	①589kcal②19.3g③9.6g④109.0g⑤3.5g	①439kcal②16.9g③9.7g④73.3g⑤3.6g	①559kcal②16.5g③31.3g④58.4g⑤2.6g	①497kcal②13.2g③17.1g④77.1g⑤1.8g	①605kcal②21.5g③14.3g④100.5g⑤2.7g	①572kcal②21.1g③16.2g④88.7g⑤3.0g
昼食	あんかけチャーハン かぼちゃのミルクスープ いかフライ 塩もみ野菜 チーズ豆竹輪 桃のヨーグルトソースかけ	ごはん 山菜蕎麦汁 魚の五目あんかけ ブロックリーのサラダ みかん	カレーうどん コーヒー牛乳 鶏唐揚げのラビゴットソース フルーツゼリー	さんまのかば焼き丼 かきたま汁 ごぼうとナッツのサラダ アロエフルーツ	ごはん 豚汁 白身魚の洋風沢煮 さつまいものカレー炒め みかん	チャーハン えのきたけの豆乳スープ トマト肉じゃが ぶどうゼリー添え	味噌ラーメン 春巻 塩もみ野菜 ヨーグルトのフルーツ練乳かけ
カロリー	①668kcal②23.4g③17.8g④107.9g⑤3.3g	①609kcal②23.2g③16.4g④96.0g⑤1.6g	①775kcal②29.9g③35.8g④89.9g⑤2.5g	①663kcal②21.7g③25.7g④93.8g⑤1.4g	①623kcal②27.7g③15.0g④100.5g⑤2.5g	①629kcal②20.4g③16.2g④105.1g⑤1.7g	①658kcal②25.7g③24.7g④93.4g⑤2.7g
間食	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 せんべい	麦茶 サブレ	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 チョコ菓子
夕食	大根めし 豚ごぼうスープ チキンステック コールスロー オレンジ 筑前煮	カツ丼 味噌汁 シーザーサラダ 杏仁みかん	ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き 塩もみ野菜 りんご 切り昆布の煮物	ごはん 味噌汁 鶏肉のホイル蒸し オニオンリングフライ かぼちゃの煮付け・オレンジ ひじきの梅干煮	三色丼 すまし汁 とびっこのオーロラサラダ コーヒーゼリー添え	ごはん 味噌汁 かじきメンチ 塩もみ野菜 りんご 春雨のわさび和え	ごはん けんちん汁 サーモンのガーリックソテー カブグラタン オレンジ もやしのキムチ炒め
カロリー	①851kcal②36.3g③39.3g④93.3g⑤2.3g	①809kcal②36.4g③31.2g④98.3g⑤3.4g	①519kcal②23.2g③9.8g④90.2g⑤3.0g	①631kcal②23.2g③21.6g④91.5g⑤2.8g	①568kcal②20.4g③15.2g④91.8g⑤2.9g	①557kcal②13.8g③10.6g④105.2g⑤3.2g	①697kcal②31.6g③22.2g④97.1g⑤2.5g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩