

日付	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 きりざい バナナ 惣菜（きのこ湯葉の煮物） R-1ヨーグルト	ゆかりごはん かきたま汁 ソーセージの野菜炒め みかん 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） きのこ生姜のスープ 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） コーンスープ ウインナー炒め コールスロー 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） 卵スープ ハムソテー 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 目玉焼き 塩もみ野菜・マンゴー 惣菜（山菜と湯葉の煮物） R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 かぼちゃひき肉フライ 千切りキャベツ・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	①520kcal②19.1g③6.3g④99.5g⑤2.2g	①500kcal②16.1g③5.7g④99.0g⑤4.2g	①480kcal②17.0g③14.2g④74.7g⑤3.6g	①659kcal②17.4g③42.0g④59.3g⑤2.7g	①449kcal②16.4g③17.8g④59.1g⑤2.8g	①538kcal②19.4g③11.9g④90.0g⑤3.2g	①547kcal②17.2g③10.1g④101.3g⑤2.7g
昼食	親子丼 すまし汁 根菜サラダ 浅漬け みかん	えびフライカレー コーヒー牛乳 サーモンのカルパッチョ ヨーグルトのゼリー添え	ごはん 味噌汁 魚の山芋チーズ焼き 千切りキャベツ オレンジ 肉じゃが	ごぼうごはん 味噌汁 魚の塩焼き チーズ豆竹輪 かぶの漬物・りんご 白菜のごま和え	菜の花ちらし うすくず汁 魚唐揚げの野菜あんかけ フルーツあんみつ	ソーセージナポリタン わかめとまいたけの中華スープ バリバリサラダ コーヒーゼリー添え	カレー煮込みそば 揚げ出し豆腐のおろし煮 ゆで白菜 さつまいもサラダ みかん
カロリー	①579kcal②17.6g③11.9g④106.6g⑤2.3g	①752kcal②25.0g③25.2g④110.7g⑤2.4g	①690kcal②31.6g③22.5g④98.3g⑤3.0g	①519kcal②28.4g③10.6g④83.5g⑤4.0g	①645kcal②23.7g③15.5g④105.6g⑤1.7g	①605kcal②16.2g③15.5g④109.4g⑤2.4g	①687kcal②24.0g③24.1g④100.8g⑤1.7g
間食昼	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 スナック	麦茶 チョコ菓子	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 せんべい
夕食	チキングラタン レタススープ 白身魚の野菜ソースかけ フルーツのヨーグルトかけ	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ オニオンリングフライ コールスロー・りんご 根菜のあっさり炒め	けんちんうどん キンクスティック ちぎりレタス トマト コーンフレーク和え	ソースカツ丼 ワタンスープ そばサラダ 杏仁桃	ごはん 味噌汁 とんかつ コールスロー いちご ひじきとツナの塩炒め	ごはん 味噌汁 えびフライ（タルタルソース） 千切りキャベツ・トマト ツナのもやし炒め みかん	ホイコーロー丼 卵スープ 竹輪の磯部揚げ オニオンリングフライ ちぎりレタス・トマト いちごホイップ
カロリー	①455kcal②33.1g③18.2g④45.0g⑤4.2g	①738kcal②24.2g③30.7g④96.5g⑤1.9g	①502kcal②16.6g③17.4g④73.0g⑤2.0g	①791kcal②32.1g③19.0g④126.3g⑤1.9g	①562kcal②24.9g③13.8g④88.5g⑤2.2g	①606kcal②20.9g③15.5g④101.2g⑤2.5g	①636kcal②20.4g③20.5g④96.4g⑤2.3g
日付	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 コーンフライ 塩もみ野菜・プラム 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 ポイルウインナー 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） 春雨スープ 肉団子の甘酢あん 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） 白菜とツナの豆乳みそスープ オムレツ ほうれんそうとエリンギ炒め マンゴー 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 枝豆しんじょう ゆで白菜 オレンジ R-1ヨーグルト	ごはん（のり佃煮） すまし汁 マカロニサラダ 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 はんぺんフライ 千切りキャベツ・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	①646kcal②17.1g③10.3g④129.0g⑤2.7g	①589kcal②19.3g③9.6g④109.0g⑤3.5g	①499kcal②17.7g③14.9g④77.0g⑤3.5g	①567kcal②20.0g③31.3g④55.6g⑤2.8g	①417kcal②15.4g③11.6g④65.7g⑤3.8g	①577kcal②15.8g③11.1g④106.6g⑤1.8g	①547kcal②18.6g③8.0g④102.7g⑤2.7g
昼食	えびピラフ カレースープ サーモンのカルパッチョ 杏仁フルーツ	ごはん 味噌汁 魚のムニエルポテトソース 塩もみ野菜 トマト・みかん 切り昆布の煮物	おろしそば 麩の揚げ煮 豚しゃぶサラダ みかん	ごはん 肉じゃが汁 鶏唐と揚げなすのおろしサラダ 韓国風春雨サラダ みかん	カツカレー コーヒー牛乳 えびのカルパッチョ カクテルゼリーポンチ	麻婆茄子丼 コーヒー牛乳 とびこのオーロラサラダ ヨーグルトポンチ	えびドリア かぼちゃのカレースープ いかのカルパッチョ 杏仁マンゴー
カロリー	①570kcal②18.8g③15.8g④93.7g⑤3.3g	①640kcal②27.3g③17.6g④99.1g⑤3.5g	①599kcal②19.9g③18.3g④93.7g⑤2.0g	①691kcal②25.6g③22.0g④103.9g⑤1.2g	①794kcal②30.5g③23.3g④119.1g⑤1.7g	①669kcal②21.8g③20.3g④104.4g⑤1.5g	①653kcal②26.8g③18.5g④102.2g⑤1.9g
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 クッキー
夕食	ほうとううどん 鶏マヨサラダ ゆず大根漬け フルーツフルーチェ	きのこおこわ すまし汁 コロッケ 千切りキャベツ りんご ひじきとツナの塩炒め	ごはん 味噌汁 魚のチーズ焼き オニオンリングフライ・フライドポテト みかん 華風サラダ	中華丼 梅干しスープ スパゲッティサラダ ムースの果物添え	ごはん 味噌汁 魚の柚庵焼き チーズ豆竹輪・ちぎりレタス トマト・みかん そばろ和え	ごはん 味噌汁 えびカツ コールスロー りんご ひじきの煮物	ごはん かきたま汁 酢豚 ブロッコリーのサラダ みかん
カロリー	①522kcal②21.3g③14.8g④85.2g⑤2.3g	①568kcal②19.5g③14.6g④97.9g⑤2.6g	①673kcal②26.2g③19.8g④101.3g⑤2.5g	①660kcal②20.6g③18.3g④108.9g⑤2.6g	①561kcal②30.9g③11.5g④86.5g⑤3.1g	①555kcal②18.0g③10.9g④101.2g⑤3.1g	①677kcal②22.3g③24.2g④98.4g⑤2.0g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩