

	月			火 1日			水 2日			木 3日			金 4日			土 5日		
こ は ん 付 き				豆腐とエビのチリソース煮 野菜と豚肉の炒め物 なすの南蛮和え 鶏ごぼう煮 南瓜とレーズンのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			鶏肉の味噌炒め 小松菜の煮浸し 切干大根のドレッシング和え 絹揚げとひじきの煮物 マカロニのイタリアンサラダ 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご			アジの天ぷら山椒あんかけ ピーマンのオイスターソース炒め 高野豆腐の詰め煮 青梗菜の梅マヨ和え 白花豆煮 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			ポークカレー ミニ白身魚フライ ミックスベジタブルソテー 鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋のミルク煮 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご			マスの韓国風照り焼き ニラ玉 大根なます 白菜と鶏肉の旨煮 春雨の酢の物 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		
				熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質	
				561Kcal	23.8g		596Kcal	25.3g		565Kcal	24.7g		609Kcal	24.2g		552Kcal	25.3g	
				カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分
お か ず	熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質	
	324Kcal	19.6g		363Kcal	21.1g		328Kcal	20.5g		372Kcal	20.0g		315Kcal	21.1g		315Kcal	21.1g	
	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分
	298mg	0.08μg	2.9g	229mg	0.96μg	3.1g	187mg	4.81μg	2.9g	183mg	1.09μg	2.8g	180mg	13.34μg	2.5g	180mg	13.34μg	2.5g
こ は ん 付 き	7日			8日			9日			10日			11日			12日		
	カレイの和風あんかけ えびしんじょの天ぷら 青梗菜の卵和え 豚肉と里芋のゆず味噌煮 豆とツナのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			チキンカツ 白菜と竹輪のさっと煮 きゅうりと魚肉ソーセージの和え物 ひき肉と卵のそぼろ ほうれん草とチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			赤魚のゆず風味焼き 切昆布と大豆の煮物 ピーマンとツナのサラダ 麻婆大根 キャベツと桜エビのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご			豚肉の焼肉風 しろ菜のゆず浸し 南瓜の粉チーズ和え インゲンとしらすの山椒炒め 小松菜のごまマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			アジの香草パン粉焼き ひじきとさつま揚げの煮物 肉焼売 大豆のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			ハニーマスタードチキン 絹揚げと蓮根の味噌炒め カリフラワーのコンソメ煮 しろ菜と鮭フレークの和え物 枝豆のおかか和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		
	熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質	
	562Kcal	26.5g		592Kcal	24.3g		575Kcal	27.8g		536Kcal	24.9g		582Kcal	27.2g		611Kcal	26.5g	
お か ず	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分
	315mg	8.02μg	2.8g	409mg	2.77μg	2.8g	290mg	3.04μg	2.7g	315mg	1.50μg	2.9g	280mg	5.62μg	2.9g	104mg	0.99μg	2.9g
	熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質	
	325Kcal	22.3g		355Kcal	20.1g		338Kcal	23.6g		299Kcal	20.7g		345Kcal	23.0g		374Kcal	22.3g	
こ は ん 付 き	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分
	312mg	8.02μg	2.7g	406mg	2.77μg	2.7g	287mg	3.04μg	2.6g	312mg	1.50μg	2.8g	277mg	5.62μg	2.8g	101mg	0.99μg	2.8g
	14日			15日			16日			17日			18日			19日		
	絹揚げと豚肉の味噌炒め ミニオムレツデミグラスソース 鶏大根煮 和風マカロニサラダ ほうれん草のソテー 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			サワラの西京焼き キャベツと桜エビのカレー炒め ブロッコリーのごま浸し 根菜の炒り煮 さつま芋のサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご			鶏肉の山椒風味焼き 南瓜のいとこ煮 白和え ごま風味 人参のナポリタン風 インゲンのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご			サバの塩焼き さつま芋のレモン風味煮 ひじきのそぼろ煮 青梗菜とハムの和え物 白花豆煮 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			豚肉と春雨の炒め物 小松菜とイカの生姜浸し 人参のさっぱりサラダ 豆腐の真砂煮 南瓜のきな粉和え 白飯 小麦・乳成分・いか・ごま・大豆・豚肉・りんご			白身魚のフライ インゲンとひき肉の炒め物 蒲鉾とわかめの生姜酢和え ソース鶏じゃが 大根サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		
お か ず	熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質	
	602Kcal	25.1g		598Kcal	25.8g		594Kcal	25.4g		624Kcal	19.0g		550Kcal	24.7g		586Kcal	21.1g	
	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分
	167mg	1.44μg	3.1g	306mg	5.86μg	2.8g	285mg	1.38μg	2.7g	107mg	5.29μg	2.4g	312mg	0.60μg	2.9g	169mg	1.21μg	2.6g
こ は ん 付 き	熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質		熱量	たんぱく質	
	365Kcal	20.9g		361Kcal	21.6g		357Kcal	21.2g		387Kcal	14.8g		313Kcal	20.5g		349Kcal	16.9g	
	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ビタミンD	塩分
	164mg	1.44μg	3.0g	303mg	5.86μg	2.7g	282mg	1.38μg	2.6g	104mg	5.29μg	2.4g	309mg	0.60μg	2.9g	166mg	1.21μg	2.5g
お か ず	28日			29日			30日											