

			水	木	金	土		
			1日	2日	3日	4日		
第一週			エビピラフ ワンタンスープ 肉団子の黒酢あんかけ ほうれん草とコーンソテー バナナ	ごはん 大根とわかめのみそ汁 豆腐のそぼろあん いんげんの生姜和 なすのみそがけ バナナ	ごはん 洋風すいとん サバの味噌煮 カボチャサラダ ほうれん草のおかか和え バナナ	マーボー茄子丼 ほうれん草と麩のみそ汁 里芋のコロコロ煮 春雨サラダ みかん		
			カップケーキ 熱量 570 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 118 mg 食塩 3.8 g	おまんじゅう 熱量 601 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.5 g カルシウム 210 mg 食塩 3.4 g	チーズ蒸しパン 熱量 628 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 27.0 g カルシウム 95 mg 食塩 2.7 g	バウムクーヘン 熱量 552 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 131 mg 食塩 2.7 g		
第二週	定休日	5日	6日 豚丼 なめこ汁 ほうれん草のおかか和え マカロニサラダ オレンジ	7日 かけうどん 天ぷら かぼちゃの煮物 ほうれん草のおろし和え バナナ	8日 いわしの蒲焼丼 はんぺんのすまし汁 茄子のごま味噌炒め だし巻き卵 オレンジ	9日 ごはん 豚汁 鮭のみそ焼き 切り干し大根煮 さつま芋のレモン煮 オレンジ	10日 炊き込みご飯 三つ葉と麩のすまし汁 みぞれあんの揚げ出し豆腐 ひじきの炒り煮 いんげんのごま和え バナナ	11日 中華丼 ニラ玉汁 わかめサラダ シュウマイ バナナ
		フルーツヨーグルト 熱量 650 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.4 g カルシウム 120 mg 食塩 2.1 g	カステラ 熱量 592 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 10.9 g カルシウム 111 mg 食塩 2.7 g	今川焼 熱量 641 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 17.2 g カルシウム 158 mg 食塩 3.4 g	かりんとあげ 熱量 617 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.8 g カルシウム 136 mg 食塩 3.0 g	おまんじゅう 熱量 624 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 177 mg 食塩 2.2 g	ホットケーキ 熱量 583 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.5 g カルシウム 188 mg 食塩 2.4 g	
第三週	定休日	12日	13日 ひじきごはん 豆腐と揚げのみそ汁 白身魚の香りソース かぼちゃのミルク煮 バナナ	14日 ごはん 大根と揚げのみそ汁 鶏のからあげ中華ねぎソース じゃが芋の炒め煮 ほうれん草しらす和え バナナ			18日 ごはん 豆腐とねぎのみそ汁 たら甘酢あんかけ 青菜のソテー バナナ	
		たこ焼き 熱量 592 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 227 mg 食塩 3.7 g	プリン 熱量 651 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 24.7 g カルシウム 165 mg 食塩 2.6 g	今川焼 熱量 663 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 12.4 g カルシウム 140 mg 食塩 3.3 g				
第四週	定休日	19日	20日 ごはん わかめと長ねぎのみそ汁 鮭のクリームソースがけ 切干し大根煮 コールスローサラダ みかん	21日 五目ごはん はんぺんの澄まし汁 カジキのからあげ ほうれん草のあかかあえ みかん	22日 三色ごはん わかめと麩のみそ汁 肉じゃが マカロニサラダ バナナ	23日 ごはん 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 鯖のおろし煮 きんぴら 厚焼玉子 みかん	24日 きのこごはん 三つ葉と麩のすまし汁 アジフライ ポテトサラダ みかん	25日 ハヤシライス コンソメスープ ポテトコロッケ レタスとトマトのサラダ みかん
		ふんわりワッフル 熱量 594 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17.4 g カルシウム 151 mg 食塩 3.0 g	おまんじゅう 熱量 640 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 8.5 g カルシウム 114 mg 食塩 3.6 g	ホットケーキ 熱量 510 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 6.4 g カルシウム 117 mg 食塩 2.9 g	むしパン 熱量 588 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.5 g カルシウム 102 mg 食塩 3.3 g	ヨーグルト 熱量 591 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.1 g カルシウム 115 mg 食塩 2.8 g	プリン 熱量 688 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 23.9 g カルシウム 260 mg 食塩 3.1 g	
第五週	定休日	26日	27日 鮭と三つ葉のおこわ 豆腐とねぎのみそ汁 鶏肉のみそ焼 かぼちゃのそぼろ煮 みかん	28日 ごはん いわしのつみれ汁 カレーコロッケ ほうれん草のしらすあえ ひじきの煮物 みかん	29日 紅芋ソフト 野菜スープ チーズハンバーグ キャベツとカニカマサラダ バナナ	30日 ゆかりごはん けんちん汁 エビフライ 里芋といかの煮付け 黄桃缶	休館日	
		かりんとあげ 熱量 620 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 18.3 g カルシウム 128 mg 食塩 3.6 g	今川焼 熱量 614 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 9.0 g カルシウム 138 mg 食塩 1.9 g	カステラ 熱量 660 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.1 g カルシウム 164 mg 食塩 3.5 g	バウムクーヘン 熱量 580 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.9 g カルシウム 133 mg 食塩 2.0 g			

