

	日	月	火	水	木	金	土				
第一週	1日	2日	3日	4日	5日	6日					
	ジャムソフト コンソメスープ カレーコロッケ マカロニサラダ <small>ほうれん草のベーコンソテー</small> オレンジ あずきの日 おまんじゅう	ゆかりごはん 油揚げとねぎの味噌汁 キャベツメンチ <small>ほうれん草としらすのお浸し</small> 厚焼き玉子 オレンジ キャベツの日 ブルーツゼリー	冷やしうどん カジキのからあげ 南瓜のミルク煮 <small>いんげんのしょうが和え</small> バナナ 今川焼	ごはん 大根とわかめの味噌汁 さわらのごまみそ焼 切り干し大根煮 <small>ほうれん草コーン炒め</small> すいか ヨーグルト	マメで幸せごはん <small>ねぎとわかめの味噌汁</small> アジフライ かぼちゃのサラダ 冷奴 すいか パン粉の日 ところてん	豚丼 <small>豆腐とねぎのみそ汁</small> <small>いんげんの胡麻和え</small> スパゲティサラダ メロン メロンの日 コーヒーゼリー	熱量 607 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 11.7 g カルシウム 103 mg 食塩 3.5 g	熱量 600 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 200 mg 食塩 2.8 g	熱量 521 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.3 g カルシウム 122 mg 食塩 2.3 g	熱量 562 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.9 g カルシウム 107 mg 食塩 2.1 g	熱量 576 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 72 mg 食塩 4.0 g
第二週	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日				
	チャーハン きのこスープ <small>鶏肉の唐揚げ中華ねぎソース</small> <small>レタスとトマトのチーズサラダ</small> すいか チャーハンの日 たこ焼きの日 たこ焼き	ごはん <small>豆腐とわかめの味噌汁</small> おろしハンバーグ ツナサラダ かぼちゃ煮 すいか ハンバーグの日 パウンドケーキ	とろろごはん 油揚げと豆腐の味噌汁 アジのエスニック南蛮 <small>きゃべつとカニカマのサラダ</small> すいか さかなの日 ムースシュー	冷し中華 生ジュース じゃが芋の明太マヨ 茄子の味噌炒め バナナ 麺の日 くずまんじゅう	チキンカレー 牛乳 豆腐サラダ 枝豆 バナナ カレーの日 豆腐の日 今川焼	ごはん <small>わかめと麩の味噌汁</small> 白身魚のフライ 切り干し大根煮 <small>きゅうりの甘酢生姜和</small> オレンジ 水ようかん	熱量 625 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.2 g カルシウム 101 mg 食塩 2.5 g	熱量 497 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 7.0 g カルシウム 83 mg 食塩 2.6 g	熱量 585 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 99 mg 食塩 2.4 g	熱量 594 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 95 mg 食塩 2.4 g	熱量 554 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.9 g カルシウム 115 mg 食塩 3.7 g
第三週	14日	15日	16日	誕生会			20日				
	ごはん <small>わかめとねぎのスープ</small> マーボー茄子 中華サラダ 浅漬け オレンジ 中華の日 くずまんじゅう	わかめごはん <small>大根と揚げの味噌汁</small> <small>白身魚の甘酢あんかけ</small> <small>ほうれん草のおかか和え</small> 冷奴 オレンジ 中華の日 ふんわりワッフル	ひじきごはん 豚汁 カジキのフライ 厚焼き玉子 バナナ カステラ 熱量 640 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 149 mg 食塩 2.5 g								
第四週	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日				
	ごはん なめこ汁 鶏のから揚げ なすのしょうが焼き <small>キャベツとかにかまサラダ</small> バナナ カニカマの日 今川焼き	かきあげ丼 三つ葉と麩の澄まし汁 肉じゃが煮 コールスローサラダ オレンジ 天ぷらの日 乳酸菌の日 フルーツヨーグルト	とうもろこしごはん <small>麩とわかめの味噌汁</small> カジキのマリネ焼き 青菜のソテー メロン ドレッシングの日 ハウムクーヘン	ごはん <small>じゃがいもとわかめの味噌汁</small> 白身魚の香りソース ひじきの煮物 冷奴 メロン プリンの日 プリン	ぶどうパン 野菜スープ ハンバーグ <small>ほうれん草とコーン炒め</small> 大根サラダ すいか パウンドケーキ	ふりかけご飯 <small>大根とわかめの味噌汁</small> 鮭の味噌焼き 青菜のツナ和え かぼちゃミルク煮 すいか ツナの日 おまんじゅう	熱量 673 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.6 g カルシウム 197 mg 食塩 3.1 g	熱量 644 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 69 mg 食塩 3.3 g	熱量 545 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.5 g カルシウム 205 mg 食塩 3.7 g	熱量 657 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.9 g カルシウム 209 mg 食塩 4.2 g	熱量 579 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 137 mg 食塩 2.5 g
第五週	28日	29日	30日	31日	暑気払い						
	ごはん <small>豆腐とねぎのみそ汁</small> 豚の生姜焼き オクラのお浸し かぼちゃ煮 すいか 肉の日 ムースシュー	カレーピラフ 青菜と卵のスープ ポテトコロッケ 春雨サラダ <small>きゅうりの生姜和え</small> バナナ カステラ	ごはん <small>わかめと豆腐の味噌汁</small> 鯖のおろし煮 きんぴら <small>きゅうりとわかめの酢の物</small> オレンジ コーヒーゼリー	熱量 624 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 17.7 g カルシウム 195 mg 食塩 2.5 g	熱量 597 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 19.1 g カルシウム 82 mg 食塩 3.6 g	熱量 599 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 22.2 g カルシウム 102 mg 食塩 3.4 g					