



	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 14
朝食	ミルクツイスト 白桃缶 牛乳	メロンパン オレンジ 牛乳	ショコラロール バナ 牛乳	マルロール30 g × 2 オレンジ 牛乳	黒糖みるく りんご缶 牛乳	ミニ山シュガー ミカン缶 牛乳	なつかしあんぱん パイン 牛乳
昼食	米飯 ビーフステーキ サラダ イチゴゼリー コーンクリームスープ ふりかけ	天とじ丼 大根の味噌田楽 長芋とわかめのサラダ すまし汁	米飯 ヒレカツ 野菜炒め マセドアンサラダ コンソメスープ ふりかけ	米飯 鰯の柚子胡椒焼き 厚揚げの煮物 小松菜の昆布和え 味噌汁 ふりかけ	米飯 お好み焼き ぜんまいの炒め煮 白菜とハムのごまサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ホッケの生姜煮 蓮根の炒め物 青梗菜の醤油マヨあえ 味噌汁 ふりかけ	菜飯おにぎり 野菜たっぷり塩ラーメン むかしのコロッケ 春菊の和え物
夕食	米飯 タラの甘酢あんかけ ハムと玉ねぎのサラダ 小松菜の煮浸し 青かっぱ漬け	米飯 チキンテオニオソース 菜の花のゴマ浸し エリンギの炒め物 しば漬け	米飯 メバルのネギ味噌焼き 胡瓜とささみの梅ドレあえ 卵の花 たくあん	米飯 和風おろしソースハンバーグ もやしとわかめの和え物 ビーフン炒め つぼ漬	米飯 鰯の利休焼き オクラとモズクの酢の物 大根の甘辛炒め ピーマン漬	米飯 鶏肉のごま焼 枝豆と豆苗のサラダ たけのこのおかか煮 しその実漬	米飯 鯖の漬け焼き シロナとかまぼこの黒ゴマあえ 味噌汁 赤かっぱ漬け
3時	カッパエビセン お茶	カスタードプリン コーヒー	レモンティー/ケーキ 紅茶	ふかし芋 お茶	ソーダーゼリー コーヒー	紫いも饅頭 お茶	チョコバウム 紅茶
	エネルギー - 1569 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 60.2 g 炭水化物 220.7 g 食塩 5.1 g 食物繊維 9.5 g	エネルギー - 1658 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 60.5 g 炭水化物 237.3 g 食塩 6.4 g 食物繊維 10.7 g	エネルギー - 1626 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 55.8 g 炭水化物 239.9 g 食塩 6.4 g 食物繊維 11.9 g	エネルギー - 1543 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 49.9 g 炭水化物 225.4 g 食塩 7.1 g 食物繊維 13.1 g	エネルギー - 1623 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 51.0 g 炭水化物 245.8 g 食塩 6.4 g 食物繊維 10.8 g	エネルギー - 1581 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 54.3 g 炭水化物 226.8 g 食塩 6.3 g 食物繊維 11.8 g	エネルギー - 1614 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 59.1 g 炭水化物 250.0 g 食塩 7.9 g 食物繊維 15.2 g
	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
朝食	抹茶ツイスト 黄桃缶 牛乳	黒糖ロールパン オレンジ 牛乳	メロンパン 洋ナシ缶 牛乳	なつかしあんぱん バナ 牛乳	ショコラロール りんご缶 牛乳	レーズントッピング ミカン缶 牛乳	ミニ山シュガー パイン 牛乳
昼食	* * 松花堂弁当 * * かやくご飯 ぶりの金山寺味噌焼き 揚げ里芋あんかけ 菜の花の和風あえ すまし汁	米飯 チキンピカタ ブロッコリーとハムのサラダ きんぴら牛蒡 味噌汁 ふりかけ	米飯 シルバーのムニエルタルタルソース さつま芋とじゃこの煮物 玉葱サラダ コンソメスープ ふりかけ	ポークカレー なすと豆のピリ辛炒め 白菜と胡瓜のゴマドレ和え 福神漬	菜飯おにぎり あんかけ焼きそば 蒸し焼売 卵サラダ 中華スープ	米飯 牛肉の香味焼き 長芋の煮物 春菊とかまぼこの和えもの 清汁 ふりかけ	米飯 鯖の塩焼き 大根とわかめの和え物 揚げ出し豆腐 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 豚肉の炒め物ゴマたれかけ 小松菜とハムのサラダ がんもの煮物 青かっぱ漬け	米飯 鯖のごま照焼き 青梗菜の中華あえ はんぺん紅生姜揚げ しその実漬	米飯 牛肉と里芋の五目煮 オクラのおかかあえ 小松菜とベーコンのソテー 赤かっぱ漬け	米飯 ホキのマヨネーズ焼き 豆苗とツナのサラダ 味噌汁 ピーマン漬	米飯 煮込みハンバーグ 菜の花のゆずカツオあえ 法連草とハムの炒め物 たくあん	米飯 メバルの七味焼き 胡瓜の白ドレサラダ 茄子の味噌煮 つぼ漬	米飯 他人煮 茄子の含め煮 マカロニサラダ しば漬け
3時	オペラ 紅茶	しっとり饅頭（小麦） お茶	おかき（砂糖醤油） りんごジュース	ココア蒸しパン 紅茶	味噌饅頭 お茶	ムースシュー コーヒー	今川焼 お茶
	エネルギー - 1680 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 63.6 g 炭水化物 225.4 g 食塩 6.7 g 食物繊維 10.9 g	エネルギー - 1608 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 60.6 g 炭水化物 221.6 g 食塩 7.3 g 食物繊維 12.0 g	エネルギー - 1696 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 60.6 g 炭水化物 256.0 g 食塩 6.2 g 食物繊維 12.0 g	エネルギー - 1688 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 52.8 g 炭水化物 259.2 g 食塩 7.0 g 食物繊維 16.2 g	エネルギー - 1563 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 58.4 g 炭水化物 215.2 g 食塩 6.6 g 食物繊維 12.1 g	エネルギー - 1592 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 55.6 g 炭水化物 230.7 g 食塩 6.5 g 食物繊維 9.3 g	エネルギー - 1684 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 61.8 g 炭水化物 229.7 g 食塩 6.7 g 食物繊維 10.1 g