

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
行事	2	3	4	5	6	7
昼食	ごはん、ドライカレー、コールスロー、いわしのつみれ汁、パイン	ごはん、たらのみぞれ煮、麩チャンプルー、みそ汁（かぼちゃ、玉ねぎ）、みかん、ミネラルふりかけ	タコライス、ごぼうサラダ、チキン野菜スープ、りんご	ごはん、魚の磯揚げ、クーブイリチー、みそ汁(キャベツ、油揚げ)、オレンジ、ミネラルふりかけ	ごはん、マーボー豆腐、ブロッコリーのじゃこあえ、大根スープ、バナナ、ミネラルふりかけ	そばろ丼、大根の甘酢漬け、みそ汁(豆腐・わかめ)、パイン
午後おやつ	ミネラルスープ、金棒パイ	ミネラルスープ、やきいも	ミネラルスープ、ヒラヤーチー	ミネラルスープ、スコーン	ミネラルスープ、ラスク	ゆかりおにぎり
行事	9	10	11 建国記念の日	12	13	14
昼食	野菜そば、おからサラダ、みかん	ごはん、さばのカレー焼き、こまつなサラダ、イナムドゥチ、オレンジ、ミネラルふりかけ		ごはん、鮭のチーズ焼き、海藻サラダ、さといも汁、パイン（生）、ミネラルふりかけ	ごはん、豚肉のみそ炒め、ほうれん草の中華風お浸し、卵のスープ、バナナ、ミネラルふりかけ	ビビンバ丼、キャベツと塩昆布和え、わかめスープ、もも
午後おやつ	ミネラルスープ、わかめしらすおにぎり	ミネラルスープ、さつまいも天ぷら		ミネラルスープ、バナナケーキ	ミネラルスープ、クッキー	小松菜おかかおにぎり
行事	16	17	18 お弁当会	19	20	21
昼食	ごはん、オーロラチキン、スパゲティサラダ、みそ汁(ちんげん菜、えのき)、バナナ、ミネラルふりかけ	ごはん、さばのみそ焼き、もやし梅和え、ジュリアンスープ、パイン、ミネラルふりかけ		カレーうどん、切り干し大根の和風サラダ、バナナ	ごはん、ポークチャップ、ブロッコリー和え、みそ汁(豆腐・ほうれん草)、キウイ、ミネラルふりかけ	豚丼、ほうれん草のなめ茸和え、みそ汁(豆腐・わかめ)、もも
午後おやつ	ミネラルスープ、あんトースト	ミネラルスープ、フルーツサンド	ミネラルスープ、アメリカンドック	ミネラルスープ、しゃけおにぎり	ミネラルスープ、ココア蒸しパン	お麩ラスク
行事	23 天皇誕生日	24	25 お誕生日会	26	27	28
昼食		ごはん、さば蒲焼き、切り干し大根の煮物、冬瓜のかきたまみそ汁、バナナ、ミネラルふりかけ	ごはん、鶏肉の唐揚げ、ブロッコリー和え、ポトフ風スープ、みかん、ミネラルふりかけ	ごはん、鮭のキノコ焼き、きんぴらレンコン、みそ汁(豆腐・ほうれん草)、りんご、ミネラルふりかけ	インディアンスパゲッティ、ポテトチーズ焼き、わかめスープ、オレンジ	キムタクチャーハン、ナムル、なすと豚肉の味噌汁、バナナ
午後おやつ		ミネラルスープ、シリアルバー	オレンジジュース、パースデーケーキ	ミネラルスープ、ちんびん	ミネラルスープ、みそおにぎり	どらやき

平均エネルギー

419 kcal

たんぱく質：

16.7 g

脂質：

12.5 g

塩分：

1.5 g