

午前おやつ		夕食		午後おやつ		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加水比 当量 g
1 (日)									
2 (月)	チーズキャッチ	豚肉と野菜のオイスターソース炒め	カニカマと胡瓜のサラダ みそ汁 みかん	かりんとうどーナッツ (黒糖)		689	21.4	25.6	89.9
3 (水)	ビスケット	タラの甘辛焼き	ペーコンと野菜のソテー すまし汁 バナナ	ゼリー		526	19.4	13.5	79.6
4 (木)	せんべい	筑前煮	キャベツとブロッコリーのゆめかり和え みそ汁 オレンジ	クッキー		583	26.6	19.5	72
5 (金)	コーンフレーク	高野豆腐のそぼろ丼	平天と野菜のサラダ みそ汁 ゼリー	まがりせんべい		704	25.2	22.4	97.5
6 (土)	ウエハース	白身魚のオーロラ焼き	もやしとオクラの和え物 スープ 型抜きチーズ	ハーベスト		616	23.4	20.1	81.9
7 (日)	せんべい	豚汁うどん	さつまいものあおさ焼き ゼリー	豆乳ウエハース		449	14.6	11.2	72.1
8 (月)									
9 (火)	クラッカー	鶏肉の唐揚げ	ツナサラダ みそ汁 ハイネ	クッキー		520	22.3	16	68.4
10 (水)	卵ポロ	マーボー豆腐	切り干し大根の卵とし 中華スープ 型抜きチーズ	雪の宿		645	24.9	21.6	84.2
11 (木)	ちよぼちよぼクッキー	だらの旨煮	白菜とブロッコリーのごま和 みそ汁 醤油	プリン		586	22.7	19.6	79.2
12 (金)	バナナ	塩ラーメン	蒸しごま芋 ヨーグルト	わかめおにぎり		468	15	8.2	81.9
13 (土)	チーズキャッチ	マーマレードチキン	星空サラダ みそ汁 バナナ	どら焼き		596	26.3	16.6	81.6
14 (日)	卵ポロ	和風あんかけ丼	里手の煮物 みそ汁 みかん	ビスケット		515	12.8	8	95.6
15 (月)									
16 (火)									
17 (水)	クラッカー	チーズハンバーグ	野菜サラダ スープ ゼリー	ココアのみ		587	21.3	20.9	77.4
18 (木)	せんべい	鮭の照焼	ほうれん草ともやしのおあさり 味噌汁 バナナ	卵ポロ		386	17.9	6.2	63.6
19 (金)	ビスケット	豚肉と卵のおかが炒め	バナナのクチャップ煮 みそ汁 みかん	ゼリー		717	32.2	25.3	85.9
20 (土)	白いふうせん	チキンカレー	胡瓜のごまペースト オレンジ	ソフトサラダせんべい		669	21.5	22.5	91.6
21 (日)	豆乳うえはース	厚揚げときのこのうどん	白身魚の天ぷら ヨーグルト	五穀ビスケット		537	21.2	16.6	74.7
22 (月)									
23 (火)									
24 (水)	クッキー	五目卵	切り干し大根サラダ みそ汁 型抜きチーズ	ゼリー		570	22.7	20.9	69.8
25 (木)	クラッカー	さんまの中華みそ煮	ワインチンと野菜のソテー すまし汁 みかん	かえてのみ		659	23.1	22.2	87.8
26 (金)	コーンフレーク	揚げ焼き豆腐の野菜あん	さつまいものバター焼き 味噌汁 バナナ	ハーベスト		649	21.1	24.1	85.7
27 (土)	卵ポロ	お通年をよめにっー ナポリタン	かぼちゃコロック しらすと野菜のサラダ 型抜きチーズ	お誕生日ケーキ		694	15.3	28.2	93
28 (日)	豆乳ウエハース	三色丼	ちくわとキャベツの煮えし みそ汁 ゼリー	まがりせんべい		457	14.4	5.6	85.2
29 (月)									
30 (火)	ビスケット	豚肉と根菜のゴマ煮	ブロッコリーとわかめの梅風 みそ汁 ハイネ	ハーベスト		683	21.6	22.7	96.1