



日 付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく 質g	脂質 g	野菜 g	果物 g	当日 当量g
1 金	チーズキャッチ	たらのかば焼き風	みそ汁 ほうれん草と白菜のごま和え オレンジ いぼり寿司 バナナ	505	18.4	15.7	69.8	1.8	
2 土	せんべい	豚肉と根菜のうどん		601	16.7	14.2	99.5	2.5	
3 日									
4 月									
5 火	ビスケット	厚揚げとかぼちゃのそぼろ煮	みそ汁 マカロニサラダ 型抜きチーズ すまし汁	753	22.4	32.5	89.3	1.9	
6 水	バタークッキー	たらの竜田揚げ	ベーコンと野菜のソテー みかん 高野豆腐の卵とじ りんご	451	16.7	10.5	70.6	0.8	
7 木	コーンフレーク	味噌ラーメン	みそ汁 ステーキ野菜 バナナ	481	18.4	12.3	71.8	3.4	
8 金	クラッカー	鶏肉のねぎ焼き	中華スープ ヨーグルト	636	28.0	22.9	76.9	1.6	
9 土	卵ポロ	ビビンバ丼		510	16.4	9.8	86.0	1.3	
10 日									
11 月	ビスケット	鮭の味噌バター焼き	化麩のすまし汁 キャベツの磯和え バナナ	613	24.9	20.6	80.0	1.6	
12 火	白い風船	ハオユ-豆腐	みそ汁 平天とじゃが芋の煮物 バナナ	654	23.7	20.1	90	2.0	
13 水	コーンフレーク	鶏肉の唐揚げ	みそ汁 ひじきとしらすのサラダ みかん	443	18.1	12.7	61.7	1.2	
14 木	せんべい	白身魚のムニエル	スープ 卵ときのこのソテー 栗桃	514	19.6	13.6	76.4	1.5	
15 金	バナナ	カレーライス	ちくわと昆布のサラダ オレンジ	696	18.9	23.5	99.1	1.8	
16 土	ビスケット	きつねうどん	白菜ともやしのかかり和え ヨーグルト	433	13.2	11.0	65.9	2.0	
17 日									
18 月	バタークッキー	とん平焼き	みそ汁 ほうれん草のおかか和え みかん	521	19.3	22.1	59.5	1.2	
19 火	チーズキャッチ	チキンポトフ	平天と野菜のサラダ りんご	588	19.8	20.3	78.8	1.7	
20 水	ビスケット	鮭の味付天ぷら	みそ汁 切り干し大根のハリハリ和え 栗桃	634	25.7	24.1	73.5	2.2	
21 木	クラッカー	五目うどん	高野豆腐と昆布の煮物 型抜きチーズ	414	14.7	6.8	72.8	2.2	
22 金	コーンフレーク	お誕生会メニュー ピーフシチュー	ロールパン カニクリームコロッケ バナナ	990	21.9	48.8	111.0	2.8	
23 土									
24 日									
25 月	ちよぼちよぼクッキー	ハンバーグ和風きのこソース	ハン スープ しらすと大根のサラダ みかん	695	20.1	27.2	90.0	2.2	
26 火	バタークッキー	鮭のゴマ醤油煮	みそ汁 胡瓜の納豆和え 型抜きチーズ	468	17.4	15.4	62.4	2.3	
27 水	クラッカー	秋野菜のかき揚げ丼	みそ汁 キャベツと青梗菜の梅風味和え キウイフルーツ	755	19.0	22.0	116.6	1.6	
28 木	チーズキャッチ	豆腐チャンプルー	みそ汁 ひじき煮 バナナ	587	22.9	27.1	60.6	1.9	
29 金	卵ポロ	豚肉と野菜の甘辛炒め	みそ汁 ポテトサラダ 栗桃	469	16.2	12.1	71.7	1.2	
30 土	ビスケット	のっぺいうどん	ちくわの天ぷら バナナ	513	18.0	16.9	71.0	1.7	