

	月	火	水	木	金	土
	16.30	17.31	18	19	6.20	7.21
朝食	■ビスケット ハードビスケット 5g ■ほうじ茶 ほうじ茶(浸出液) 100g	■せんべい 塩せんべい 5g ■ほうじ茶 ほうじ茶(浸出液) 100g	■かりんとう かりんとう(黒) 5g ■ほうじ茶 ほうじ茶(浸出液) 100g	■ビスケット ハードビスケット 5g ■ほうじ茶 ほうじ茶(浸出液) 100g	■せんべい 塩せんべい 5g ■ほうじ茶 ほうじ茶(浸出液) 100g	■かりんとう かりんとう(黒) 5g ■ほうじ茶 ほうじ茶(浸出液) 100g
	■ご飯 水稲穀粒(精白米) 35g ■ブルコギ風 豚 中型 肩ロース(脂身付生) 20g 砂糖(車糖三温) 1g こいくちしょうゆ 0.8g ごま油 1g にんじん(皮つき生) 10g 緑豆もやし(生) 20g たまねぎ(生) 20g いら(生) 7g チンゲンサイ(生) 15g 乾しいたけ(乾) 3g しょうが 2g 砂糖(車糖三温) 1g こいくちしょうゆ 1g ■ポテトフライ じゃがいも(生) 30g 並塩 0.3g 調合油 2g ■にらスープ にら(生) 6g はくさい(生) 10g わかめ(カットわかめ) 1g ごま(いり) 2g 鶏ガラ(粉末) 2g こいくちしょうゆ 1g	■ご飯 水稲穀粒(精白米) 35g ■人参団子とかぶの煮物 若鶏肉 ひき肉(生) 20g にんじん(皮つき生) 5g 鶏卵(全卵生) 2.5g 並塩 0.5g じゃがいもでん粉 1g かぶ(根皮むき生) 20g さつまいも(生) 20g ブロッコリー(生) 15g 砂糖(車糖三温) 1g こいくちしょうゆ 1g ■春雨の酢の物 緑豆はるさめ(乾) 10g ほうれんそう(生) 20g ほしひじき 1.5g ロースハム 4g 砂糖(車糖上白) 2g こいくちしょうゆ 3g 穀物酢 2g ■みそ汁 木綿豆腐 20g わかめ(カットわかめ) 1g ぶなしめじ(生) 5g 米みそ(淡色辛みそ) 3g	■ご飯 水稲穀粒(精白米) 35g ■ホイール焼 若鶏肉 ささ身(生) 30g えのきたけ(生) 10g ほんしめじ(生) 10g たまねぎ(生) 10g さやいんげん(生) 3g レモン(果汁生) 2g こいくちしょうゆ 2g 有塩バター 3g ■しゃきしゃき炒め 切干しだいこん 5g 豚 中型 肩ロース(脂身付生) 6g にんじん(皮つき生) 5g 小松菜(生) 20g しょうが 1g 砂糖(車糖上白) 1.2g こいくちしょうゆ 2.5g ■みそ汁 油揚げ 10g かぶ(根皮むき生) 5g 根深ねぎ(生) 5g 米みそ(淡色辛みそ) 3g	■ご飯 水稲穀粒(精白米) 35g ■魚のみそ煮 さば(切) 30g 焼き豆腐 20g 米みそ(甘みそ) 3g こいくちしょうゆ 1g 砂糖(車糖上白) 2g ■ごま酢あえ はくさい(生) 25g チンゲンサイ(生) 15g ほしひじき 1g 油揚げ 5g ごま(いり) 2g 穀物酢 1g 砂糖(車糖上白) 1.5g こいくちしょうゆ 1.5g ■のっぺい汁 若鶏肉 もも(皮付生) 4g 大根(根皮つき生) 5g ごぼう(生) 5g にんじん(皮つき生) 5g さつまいも(生) 5g こねぎ(生) 2g じゃがいもでん粉 3g 並塩 0.6g うずくちしょうゆ 1g	■ご飯 水稲穀粒(精白米) 35g ■おでん 豚 中型 肩ロース(脂身付生) 25g 大根(根皮つき生) 25g じゃがいも(生) 30g にんじん(皮つき生) 7g 精粉こんにやく 15g こいくちしょうゆ 2g 砂糖(車糖三温) 1g ■れんこんサラダ れんこん(生) 15g 小松菜(生) 20g ブロッコリー(生) 7g ライトツナ缶 10g ごま油 1g マヨネーズ(全卵型) 2.5g こいくちしょうゆ 1.5g ■スープ 木綿豆腐 20g わかめ(カットわかめ) 0.5g ふつうはるさめ(乾) 2g 鶏ガラ(粉末) 0.5g こいくちしょうゆ 2g	■ご飯 水稲穀粒(精白米) 35g ■しょうが焼き 豚 中型 肩ロース(脂身付生) 20g たまねぎ(生) 30g 小松菜(生) 15g しょうが(おろし) 1g こいくちしょうゆ 0.8g 砂糖(車糖三温) 1g ■含め煮 かぶ(根皮むき生) 20g にんじん(皮つき生) 10g 精粉こんにやく 15g 砂糖(車糖三温) 2g こいくちしょうゆ 1g ■みそ汁 厚揚げ 20g わかめ(カットわかめ) 1g ほうれんそう(生) 5g 米みそ(淡色辛みそ) 3g
昼食	■じゃこ雑炊 水稲穀粒(精白米) 25g にんじん(皮つき生) 3g こねぎ(生) 2g だいず(国産ゆで) 5g チリメン 5g こいくちしょうゆ 1g ■みかん みかん(個) 1個 ■牛乳(100ml) 普通牛乳 100g	■ブルーベリーケーキ ブルーベリー(生) 15g 小麦粉(1等) 15g ベーキングパウダー 0.5g 鶏卵(全卵生) 15g 砂糖(車糖上白) 6g ヨーグルト(全脂無糖) 5g 調合油 3g ■ヨーグルト ヨーグルト(全脂無糖) 80g 砂糖(車糖上白) 5g ■ほうじ茶 ほうじ茶(浸出液) 100g	■豚まん 豚 ひき肉(生) 15g たまねぎ(生) 15g 乾しいたけ(乾) 1g じゃがいもでん粉 3g ホットケーキミックス 25g ヨーグルト(脱脂加糖) 5g ■みかん みかん(個) 1個 ■牛乳(100ml) 普通牛乳 100g	■ジャムサンド 食パン 30g ブルーベリージャム(パック) 6g ■りんご りんご(個) 1/8個 ■牛乳(100ml) 普通牛乳 100g	■ひじきおにぎり 水稲穀粒(精白米) 20g にんじん(皮つき生) 3g 油揚げ 5g ほしひじき 0.5g 砂糖(車糖上白) 0.5g 並塩 0.1g こいくちしょうゆ 2g 糸みつば(生) 3g ■ブルー ブルー(生) 10g ■牛乳(100ml) 普通牛乳 100g	■パン 食パン 40g いちご(ジャム高糖度) 6g ■バナナ バナナ(生) 30g ■牛乳(100ml) 普通牛乳 100g
	エネルギー 518kcal 蛋白質 19.4g 脂質 15.4g 鉄 2.7mg	エネルギー 517kcal 蛋白質 17.7g 脂質 11.6g 鉄 3mg	エネルギー 526kcal 蛋白質 23.3g 脂質 15.4g 鉄 2.7mg	エネルギー 529kcal 蛋白質 18.6g 脂質 18.5g 鉄 2.5mg	エネルギー 507kcal 蛋白質 18g 脂質 16.8g 鉄 2.5mg	エネルギー 486kcal 蛋白質 17g 脂質 13g 鉄 2.2mg

3時

	月 23	火 10.24	水 11.25	木 12.26	金 13.27	土 14.28
朝食	■ビスケット ハードビスケット 5g ■ほうじ茶 ほうじ茶(浸出液) 100g	■せんべい 塩せんべい 5g ■ほうじ茶 ほうじ茶(浸出液) 100g	■かりんとう かりんとう(黒) 5g ■ほうじ茶 ほうじ茶(浸出液) 100g	■ビスケット ハードビスケット 5g ■ほうじ茶 ほうじ茶(浸出液) 100g	■せんべい 塩せんべい 5g ■ほうじ茶 ほうじ茶(浸出液) 100g	■かりんとう かりんとう(黒) 5g ■ほうじ茶 ほうじ茶(浸出液) 100g
	■ご飯 水稲穀粒(精白米) 35g ■カレー肉じゃが 豚肉 20g じゃがいも(生) 25g にんじん(皮つき生) 10g たまねぎ(生) 20g しらたき 10g さやいんげん(生) 3g 砂糖(車糖上白) 3g こいくちしょうゆ 3g カレー粉 0.3g 調合油 1g ■白和え 木綿豆腐 15g ほうれんそう(生) 30g ほしひじき 1g スイートコーン(ゆで) 3g 精粉こんにやく 3g ごま(いり) 3g 砂糖(車糖上白) 2g こいくちしょうゆ 1g 米みそ(淡色辛みそ) 1g ■すまし汁 わかめ(カットわかめ) 0.5g 水菜(生) 5g えのきたけ(生) 5g 並塩 0.6g うすくちしょうゆ 1g	■ご飯 水稲穀粒(精白米) 35g ■おからコロッケ おから(旧来製法) 10g 若鶏肉 ひき肉(生) 10g じゃがいも(生) 20g たまねぎ(生) 15g 小麦粉(1等) 2g 鶏卵(全卵生) 2g パン粉(乾燥) 5g 調合油 2g 緑豆もやし(生) 15g チンゲンサイ(生) 10g こいくちしょうゆ 0.8g ■ちりめんあえ 切干しだいこん 7g 砂糖(車糖三温) 2g こいくちしょうゆ 1g 小松菜(生) 30g チリメン 3g ■すまし汁 おつゆふ 2g 生しいたけ(生) 5g ほうれんそう(生) 5g にんじん(皮つき生) 3g うすくちしょうゆ 1g 並塩 0.6g	■ご飯 水稲穀粒(精白米) 35g ■筑前煮 若鶏肉 もも(皮付生) 20g にんじん(皮つき生) 15g 大根(根皮つき生) 20g れんこん(生) 15g 精粉こんにやく 20g さといも(生) 10g 乾しいたけ(乾) 5g さやいんげん(生) 2g こいくちしょうゆ 3g 砂糖(車糖上白) 3g 調合油 1g ■ナムル 春菊(生) 20g 緑豆もやし(生) 30g ロースハム 10g ほしひじき 0.5g 砂糖(車糖上白) 1g こいくちしょうゆ 1g 穀物酢 0.8g ごま油 1g ■みそ汁 たまねぎ(生) 10g じゃがいも(生) 20g 葉ねぎ(生) 2g 米みそ(淡色辛みそ) 3g	■中華丼 水稲穀粒(精白米) 35g 豚 大型 ばら(脂身付生) 20g はくさい(生) 25g にんじん(皮つき生) 10g たまねぎ(生) 20g 緑豆もやし(生) 13g 乾しいたけ(乾) 2g むきえび 5g ロールイカ 5g きくらげ(ゆで) 5g あさつき(生) 1.5g 固形コンソメ 1g ごま油 1g こいくちしょうゆ 2g ■豆サラダ だいず(国産ゆで) 10g キャベツ(生) 20g ほうれんそう(生) 15g ライトツナ缶 5g 調合油 2g 穀物酢 2g こいくちしょうゆ 1.5g ■みそスープ わかめ(カットわかめ) 0.5g 生しいたけ(生) 10g 根深ねぎ(生) 3g 鶏ガラ(粉末) 0.5g 米みそ(淡色辛みそ) 2g	■ご飯 水稲穀粒(精白米) 35g ■いわしハンバーグ まいわし(生) 20g 木綿豆腐 10g こねぎ(生) 5g パン粉(乾燥) 5g 鶏卵(全卵生) 0.5g しょうが 0.5g じゃがいもでん粉 1g こいくちしょうゆ 1g かぶ(根皮むき生) 15g ブロccoli(生) 15g ■納豆あえ 糸引き納豆 30g れんこん(生) 5g 小松菜(生) 25g こいくちしょうゆ 2g ■みそ汁 油揚げ 7g にんじん(皮つき生) 5g 根深ねぎ(生) 5g 米みそ(淡色辛みそ) 3g	■三色丼 水稲穀粒(精白米) 40g 若鶏肉 ひき肉(生) 30g 鶏卵(全卵生) 20g ほうれんそう(生) 20g しょうが 2g 砂糖(車糖三温) 3g こいくちしょうゆ 3g ■含め煮 厚揚げ 20g 大根(根皮むき生) 15g にんじん(皮つき生) 10g 砂糖(車糖上白) 1g こいくちしょうゆ 1g ■みそ汁 生しいたけ(生) 5g 緑豆もやし(生) 8g こねぎ(生) 2g 米みそ(淡色辛みそ) 3g
昼食	■ぜんざい もち 25g 水 25g あん(つぶしあん) 20g ■みかん みかん(個) 1個 ■牛乳(100ml) 普通牛乳 100g	■焼きそば 中華めん(生) 35g 豚 中型 肩ロース(脂身付生) 10g キャベツ(生) 20g にんじん(皮つき生) 5g たまねぎ(生) 15g 焼きそばソース 3g あおのり(葉干し) 1g ■みかん みかん(個) 30g ■牛乳(100ml) 普通牛乳 100g	■きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 20g 砂糖(車糖上白) 5g 牛乳(L) 20g 調合油 1g きな粉(全粒大豆) 2g ■りんご りんご(個) 30g ■牛乳(100ml) 普通牛乳 100g	■青菜のおにぎり 水稲穀粒(精白米) 25g 小松菜(生) 15g ごま(いり) 1g 並塩 0.2g ■ブルー ブルー(生) 10g ■牛乳(100ml) 普通牛乳 100g	■フレンチトースト 食パン 30g 鶏卵(全卵生) 10g 普通牛乳 10g 砂糖(車糖上白) 5g ■ヨーグルト ヨーグルト(全脂無糖) 80g 砂糖(車糖上白) 5g ■ほうじ茶 ほうじ茶(浸出液) 100g	■パン 食パン 35g ブルーベリージャム(パック) 6g ■りんご りんご(個) 1/8個 ■牛乳(100ml) 普通牛乳 100g
	エネルギー 530kcal 蛋白質 16.3g 脂質 12.4g 鉄 3.3mg	エネルギー 524kcal 蛋白質 20.2g 脂質 11.1g 鉄 4.3mg	エネルギー 518kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14g 鉄 2.2mg	エネルギー 505kcal 蛋白質 18.1g 脂質 17.6g 鉄 1.9mg	エネルギー 520kcal 蛋白質 23.5g 脂質 14.8g 鉄 3.7mg	エネルギー 499kcal 蛋白質 22g 脂質 13.5g 鉄 2.5mg