

|          | 朝食                                             | 昼A                                            | 昼B                                           | 昼C                                          | 夕食                                                 |
|----------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1<br>(土) | ご飯 みそ汁<br>肉団子スープ煮<br>白菜の和え物<br>漬物              | ご飯 みそ汁<br>あじフライ<br>いんげんピーナツ和え<br>ゼリー          | ご飯 みそ汁<br>チンジャオロースー<br>いんげんピーナツ和え<br>ゼリー     | 山菜そば<br>いんげんピーナツ和え<br>ゼリー                   | ご飯 コンソメスープ<br>鶏とキャベツの卵とじ<br>ごぼうのおかか煮<br>小松菜のお浸し    |
|          | 431 kcal 蛋白質 16.9 g<br>脂質 13.4 g 塩分 2.6 g      | 516 kcal 蛋白質 23.9 g<br>脂質 15.5 g 塩分 2.6 g     | 614 kcal 蛋白質 25.1 g<br>脂質 20.9 g 塩分 2.6 g    | 501 kcal 蛋白質 24.8 g<br>脂質 15.2 g 塩分 4.5 g   | 461 kcal 蛋白質 21.8 g<br>脂質 10.6 g 塩分 1.7 g          |
| おやつ      | クッキー 牛乳 173 kcal 蛋白質 5.8 g                     | 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g                             |                                              |                                             |                                                    |
| 2<br>(日) | ご飯 みそ汁<br>納豆<br>なすのそぼろあん<br>キャベツ昆布和え           | 海鮮太巻き寿司<br>すまし汁<br>茶碗蒸し<br>ほうれん草のきのこ和え<br>ゼリー |                                              |                                             | ご飯 みそ汁<br>鶏とねぎの煮物<br>もやしとささみのわさび和え<br>フルーツ         |
| 節分       | 428 kcal 蛋白質 15.7 g<br>脂質 9.6 g 塩分 2.0 g       | 498 kcal 蛋白質 25.7 g<br>脂質 6.7 g 塩分 2.3 g      | kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g                      | kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g                     | 483 kcal 蛋白質 24.5 g<br>脂質 9.8 g 塩分 1.7 g           |
| おやつ      | ワッフル 牛乳 179 kcal 蛋白質 7.3 g                     | 脂質 8.6 g 塩分 0.1 g                             |                                              |                                             |                                                    |
| 3<br>(月) | ご飯 みそ汁<br>豆腐とえびの煮物<br>にんじんといんげん金平<br>刻みたくあん    | 豚の甘辛煮丼<br>みそ汁<br>温野菜サラダ<br>フルーツヨーグルト          | ご飯 みそ汁<br>蒸し白身魚のきのこあん<br>温野菜サラダ<br>フルーツヨーグルト | ご飯 みそ汁<br>天ぷら(えび、野菜)<br>温野菜サラダ<br>フルーツヨーグルト | ご飯 すまし汁<br>あじの生姜焼き<br>さつまいもレモン煮<br>大根ときゅうりのゆかり和え   |
|          | 381 kcal 蛋白質 10.8 g<br>脂質 9.7 g 塩分 2.0 g       | 542 kcal 蛋白質 24.7 g<br>脂質 13.5 g 塩分 2.3 g     | 626 kcal 蛋白質 32.8 g<br>脂質 19.0 g 塩分 3.6 g    | 618 kcal 蛋白質 18.1 g<br>脂質 16.5 g 塩分 1.6 g   | 452 kcal 蛋白質 27.9 g<br>脂質 13.1 g 塩分 2.1 g          |
| おやつ      | ぜんざい 牛乳 160 kcal 蛋白質 7.3 g                     | 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g                             |                                              |                                             |                                                    |
| 4<br>(火) | ご飯 みそ汁<br>五目卵焼き<br>青梗菜ときのこのソテー<br>いんげとひじきの辛子マヨ | チャーハン<br>すまし汁<br>ぎょうざ<br>フルーツ                 | ご飯 すまし汁<br>揚げ鶏のねぎだれ<br>パプリカと枝豆の和え物<br>フルーツ   | ご飯 すまし汁<br>豚のケチャップ炒め<br>パプリカと枝豆の和え物<br>フルーツ | ご飯 みそ汁<br>豚と里芋の煮込み<br>白菜の浅漬け<br>ゼリー                |
|          | 454 kcal 蛋白質 22.8 g<br>脂質 14.8 g 塩分 2.0 g      | 547 kcal 蛋白質 20.2 g<br>脂質 14.4 g 塩分 2.1 g     | 464 kcal 蛋白質 24.7 g<br>脂質 9.9 g 塩分 3.4 g     | 411 kcal 蛋白質 16.6 g<br>脂質 4.2 g 塩分 3.7 g    | 513 kcal 蛋白質 25.2 g<br>脂質 8.8 g 塩分 2.0 g           |
| おやつ      | カステラ 牛乳 103 kcal 蛋白質 2.0 g                     | 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g                             |                                              |                                             |                                                    |
| 5<br>(水) | パン 牛乳<br>ジャーマンポテト<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ         | ご飯 みそ汁<br>さばの味噌煮<br>なすのおろし和え<br>ゼリー           | ご飯 みそ汁<br>鶏の中華炒め<br>なすのおろし和え<br>ゼリー          | 卵あんかけ丼<br>みそ汁<br>なすのおろし和え<br>ゼリー            | ご飯 すまし汁<br>麻婆豆腐<br>長芋ときゅうりの酢の物<br>佃煮               |
|          | 448 kcal 蛋白質 18.7 g<br>脂質 12.1 g 塩分 2.0 g      | 526 kcal 蛋白質 26.1 g<br>脂質 14.8 g 塩分 2.3 g     | 695 kcal 蛋白質 24.5 g<br>脂質 31.9 g 塩分 3.3 g    | 719 kcal 蛋白質 28.8 g<br>脂質 33.2 g 塩分 3.8 g   | 461 kcal 蛋白質 26.4 g<br>脂質 8.6 g 塩分 1.6 g           |
| おやつ      | マンゴープリン 183 kcal 蛋白質 7.3 g                     | 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g                             |                                              |                                             |                                                    |
| 6<br>(木) | ご飯 みそ汁<br>さつまあげとじゃがいもの煮物<br>もやしのお浸し<br>ふりかけ    | ご飯 コンソメスープ<br>肉団子の酢豚風<br>小松菜のおかか和え<br>ゼリー     | ご飯 コンソメスープ<br>ぶりの柚香焼き<br>小松菜のおかか和え<br>ゼリー    | トマトスパゲッティ<br>コンソメスープ<br>小松菜のおかか和え<br>ゼリー    | ご飯 みそ汁<br>鶏とキャベツのカレー炒め煮<br>ピーマンとじゃこの炒め<br>フルーツ     |
|          | 422 kcal 蛋白質 18.5 g<br>脂質 10.8 g 塩分 2.3 g      | 546 kcal 蛋白質 16.2 g<br>脂質 17.0 g 塩分 1.1 g     | 534 kcal 蛋白質 23.5 g<br>脂質 17.4 g 塩分 2.4 g    | 385 kcal 蛋白質 20.3 g<br>脂質 4.9 g 塩分 1.5 g    | 549 kcal 蛋白質 23.4 g<br>脂質 15.8 g 塩分 2.7 g          |
| おやつ      | あんドーナツ 牛乳 165 kcal 蛋白質 5.0 g                   | 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g                             |                                              |                                             |                                                    |
| 7<br>(金) | ご飯 みそ汁<br>さわらの西京焼き<br>青梗菜のえのき和え<br>漬物          | ネギ塩豚丼<br>みそ汁<br>かぼちゃサラダ<br>フルーツ               | ご飯 みそ汁<br>たらのちゃんちゃん焼き<br>かぼちゃサラダ<br>フルーツ     | ご飯 みそ汁<br>チキンカツ<br>かぼちゃサラダ<br>フルーツ          | ご飯 すまし汁<br>豚ともやしの卵炒め<br>いんげんとちくわの炒り煮<br>大根といかの辛子和え |
|          | 421 kcal 蛋白質 25.0 g<br>脂質 13.0 g 塩分 2.5 g      | 469 kcal 蛋白質 15.9 g<br>脂質 9.0 g 塩分 1.7 g      | 619 kcal 蛋白質 20.9 g<br>脂質 25.3 g 塩分 1.8 g    | 540 kcal 蛋白質 22.4 g<br>脂質 10.8 g 塩分 2.8 g   | 463 kcal 蛋白質 24.3 g<br>脂質 7.1 g 塩分 1.8 g           |
| おやつ      | バウムクーヘン 牛乳 203 kcal 蛋白質 7.3 g                  | 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g                             |                                              |                                             |                                                    |
| 8<br>(土) | ご飯 みそ汁<br>鶏とごぼうの煮物<br>ブロッコリー胡麻和え<br>キャベツの浅漬け   | ご飯 すまし汁<br>さけの漬け焼き<br>もやし梅和え<br>ゼリー           | ご飯 すまし汁<br>豚と茄子の炒め物<br>もやし梅和え<br>ゼリー         | えび天そば<br>もやし梅和え<br>ゼリー                      | ご飯 みそ汁<br>豆腐と春雨の旨煮<br>肉じゃが<br>漬物                   |
|          | 450 kcal 蛋白質 23.4 g<br>脂質 8.0 g 塩分 2.3 g       | 496 kcal 蛋白質 27.8 g<br>脂質 7.9 g 塩分 1.8 g      | 539 kcal 蛋白質 32.6 g<br>脂質 9.8 g 塩分 2.0 g     | 614 kcal 蛋白質 26.3 g<br>脂質 11.8 g 塩分 6.5 g   | 442 kcal 蛋白質 20.6 g<br>脂質 8.6 g 塩分 2.1 g           |
| おやつ      | レモンタルト 牛乳 280 kcal 蛋白質 11.2 g                  | 脂質 5.6 g 塩分 0.3 g                             |                                              |                                             |                                                    |

|                                    | 朝食                                                   | 昼A                                        | 昼B                                        | 昼C                                        | 夕食                                                 |
|------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 9<br>(日)                           | ご飯 みそ汁<br>あじの塩焼き<br>きんぴらごぼう<br>のり大豆佃煮                | ご飯 みそ汁<br>えびと青梗菜の炒め物<br>コールスロー<br>フルーツ    | ご飯 みそ汁<br>鶏のみりん醤油焼き<br>コールスロー<br>フルーツ     | かき揚げうどん<br>コールスロー<br>フルーツ                 | ご飯 コンソメスープ<br>肉団子の野菜あんかけ<br>かぼちゃ煮<br>小松菜お浸し        |
|                                    | 411 kcal 蛋白質 15.8 g<br>脂質 7.7 g 塩分 1.2 g             | 524 kcal 蛋白質 23.5 g<br>脂質 12.3 g 塩分 1.8 g | 554 kcal 蛋白質 25.4 g<br>脂質 17.8 g 塩分 1.8 g | 591 kcal 蛋白質 19.8 g<br>脂質 15.8 g 塩分 3.2 g | 527 kcal 蛋白質 20.3 g<br>脂質 16.8 g 塩分 3.2 g          |
|                                    | おやつ ミニクリームパン 牛乳 142 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 6.8 g 塩分 0.4 g |                                           |                                           |                                           |                                                    |
| 10<br>(月)                          | ご飯 みそ汁<br>納豆<br>もやしとツナの炒め物<br>長ねぎのささみの柚子胡椒和え         | わかめご飯 すまし汁<br>白身魚のマヨ焼き<br>なすの和え物<br>ゼリー   | ご飯 すまし汁<br>豚と野菜の炒め物<br>なすの和え物<br>ゼリー      | 焼き鳥丼<br>すまし汁<br>なすの和え物<br>ゼリー             | ご飯 みそ汁<br>鶏の卵とじ<br>ピーマンじゃこ煮<br>いんげん生姜和え            |
|                                    | 441 kcal 蛋白質 17.1 g<br>脂質 14.4 g 塩分 2.1 g            | 543 kcal 蛋白質 29.2 g<br>脂質 12.6 g 塩分 2.4 g | 571 kcal 蛋白質 16.4 g<br>脂質 20.6 g 塩分 4.3 g | 669 kcal 蛋白質 30.1 g<br>脂質 18.0 g 塩分 3.3 g | 552 kcal 蛋白質 15.8 g<br>脂質 12.8 g 塩分 1.7 g          |
|                                    | おやつ 蒸しパン 牛乳 76 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 0.2 g 塩分 0.2 g      |                                           |                                           |                                           |                                                    |
| 11<br>(火)<br>建国記念日                 | ご飯 みそ汁<br>がんもどき煮<br>ジャーマンポテト<br>きゅうりとかにかまの酢の物        | 牛丼<br>みそ汁<br>ひじき煮<br>ゼリー                  | ご飯 みそ汁<br>さわらの竜田揚げ<br>ひじき煮<br>ゼリー         | ご飯 みそ汁<br>豚の和風シチュー<br>ひじき煮<br>ゼリー         | ご飯 すまし汁<br>鶏の酒蒸しネギソース<br>ほうれん草の胡麻和え<br>佃煮          |
|                                    | 448 kcal 蛋白質 17.5 g<br>脂質 10.4 g 塩分 2.0 g            | 585 kcal 蛋白質 23.6 g<br>脂質 8.6 g 塩分 1.7 g  | 738 kcal 蛋白質 23.3 g<br>脂質 34.8 g 塩分 2.7 g | 683 kcal 蛋白質 32.7 g<br>脂質 33.5 g 塩分 3.3 g | 504 kcal 蛋白質 24.0 g<br>脂質 14.4 g 塩分 2.4 g          |
|                                    | おやつ 黒糖ケーキ 牛乳 280 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.6 g 塩分 0.3 g   |                                           |                                           |                                           |                                                    |
| 12<br>(水)                          | パン 牛乳<br>チーズオムレツ<br>かぼちゃサラダ<br>フルーツ                  | ご飯 みそ汁<br>豚の柳川風<br>小松菜のわさび和え<br>フルーチェ     | ご飯 みそ汁<br>さばの香味ソース<br>小松菜のわさび和え<br>フルーチェ  | 野菜タンメン<br>しゅうまい<br>フルーチェ                  | ご飯 みそ汁<br>さわらの照り焼き<br>魚肉ソーセージソテー<br>漬物             |
|                                    | 330 kcal 蛋白質 19.2 g<br>脂質 4.3 g 塩分 1.4 g             | 643 kcal 蛋白質 21.7 g<br>脂質 17.6 g 塩分 2.5 g | 690 kcal 蛋白質 25.5 g<br>脂質 26.9 g 塩分 2.5 g | 613 kcal 蛋白質 12.0 g<br>脂質 16.8 g 塩分 2.2 g | 484 kcal 蛋白質 12.6 g<br>脂質 15.8 g 塩分 2.2 g          |
|                                    | おやつ 胡麻プリン 172 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 5.3 g 塩分 0.1 g       |                                           |                                           |                                           |                                                    |
| 13<br>(木)                          | ご飯 みそ汁<br>豆腐の五目旨煮<br>いんげんピーナツ和え<br>ふりかけ              | やきそば<br>すまし汁<br>スイートポテトサラダ<br>ゼリー         | ご飯 すまし汁<br>揚げあじの蒲焼風<br>スイートポテトサラダ<br>ゼリー  | ご飯 すまし汁<br>チキントマト煮<br>スイートポテトサラダ<br>ゼリー   | ご飯 みそ汁<br>八宝菜<br>ブロッコリー辛子和え<br>フルーツ                |
|                                    | 407 kcal 蛋白質 19.7 g<br>脂質 7.4 g 塩分 2.3 g             | 483 kcal 蛋白質 22.8 g<br>脂質 11.5 g 塩分 2.4 g | 492 kcal 蛋白質 34.2 g<br>脂質 7.5 g 塩分 2.8 g  | 513 kcal 蛋白質 31.2 g<br>脂質 6.5 g 塩分 1.7 g  | 549 kcal 蛋白質 19.8 g<br>脂質 17.9 g 塩分 1.7 g          |
|                                    | おやつ ウエハース 牛乳 162 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g    |                                           |                                           |                                           |                                                    |
| 14<br>(金)<br>HAPPY VALENTINE'S DAY | ご飯 みそ汁<br>豚皿<br>切り干し大根炒り<br>きゅうりの昆布和え                | 肉みそ丼<br>かきたま汁<br>もやしとニラの酢醤油<br>ゼリー        | ご飯 かきたま汁<br>たらの山椒焼き<br>もやしとニラの酢醤油<br>ゼリー  | ご飯 かきたま汁<br>ミックスフライ<br>もやしとニラの酢醤油<br>ゼリー  | ご飯 みそ汁<br>厚揚げと小松菜の卵とじ<br>カリフラワーとパプリカの和え物<br>白菜の浅漬け |
|                                    | 376 kcal 蛋白質 10.2 g<br>脂質 7.0 g 塩分 1.6 g             | 560 kcal 蛋白質 26.5 g<br>脂質 12.9 g 塩分 3.0 g | 590 kcal 蛋白質 30.5 g<br>脂質 14.7 g 塩分 3.7 g | 727 kcal 蛋白質 31.0 g<br>脂質 24.9 g 塩分 3.0 g | 481 kcal 蛋白質 25.7 g<br>脂質 8.4 g 塩分 2.1 g           |
|                                    | おやつ チョコケーキ 牛乳 154 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g   |                                           |                                           |                                           |                                                    |
| 15<br>(土)                          | ご飯 みそ汁<br>煮物(大根・つみれ)<br>ほうれん草ときのこソテー<br>しば漬け         | ご飯 みそ汁<br>ぶり大根<br>いんげんお浸し<br>フルーツ         | ご飯 みそ汁<br>メンチカツ<br>いんげんお浸し<br>フルーツ        | きつねうどん<br>いんげんお浸し<br>フルーツ                 | ご飯 すまし汁<br>鶏の味噌マヨ焼き<br>キャベツ煮びたし<br>ゼリー             |
|                                    | 399 kcal 蛋白質 15.4 g<br>脂質 9.0 g 塩分 1.6 g             | 550 kcal 蛋白質 23.6 g<br>脂質 18.0 g 塩分 2.5 g | 650 kcal 蛋白質 31.9 g<br>脂質 22.7 g 塩分 1.8 g | 516 kcal 蛋白質 26.9 g<br>脂質 7.6 g 塩分 2.6 g  | 469 kcal 蛋白質 28.9 g<br>脂質 10.8 g 塩分 2.2 g          |
|                                    | おやつ チーズケーキ 牛乳 172 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g   |                                           |                                           |                                           |                                                    |
| 16<br>(日)                          | ご飯 みそ汁<br>さけの塩焼き<br>かぼちゃ甘煮<br>小松菜の磯辺和え               | ご飯 わかめスープ<br>ホイコーロー<br>きのこサラダ<br>ゼリー      | ご飯 わかめスープ<br>白身魚フライタルタル<br>きのこサラダ<br>ゼリー  | 肉そば<br>きのこサラダ<br>ゼリー                      | ご飯 コンソメスープ<br>豆腐ハンバーグ<br>茄子の焼き浸し<br>フルーツ           |
|                                    | 446 kcal 蛋白質 16.8 g<br>脂質 12.4 g 塩分 1.8 g            | 551 kcal 蛋白質 35.9 g<br>脂質 4.9 g 塩分 1.8 g  | 486 kcal 蛋白質 25.4 g<br>脂質 8.1 g 塩分 3.1 g  | 509 kcal 蛋白質 21.4 g<br>脂質 12.8 g 塩分 2.2 g | 451 kcal 蛋白質 20.7 g<br>脂質 2.5 g 塩分 2.7 g           |
|                                    | おやつ あんぱん 牛乳 143 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g     |                                           |                                           |                                           |                                                    |

|           | 朝食                                                | 昼A                                          | 昼B                                                 | 昼C                                               | 夕食                                                   |
|-----------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 17<br>(月) | ご飯 みそ汁<br>卵入り野菜炒め<br>もやしときゅうりナムル<br>白菜の煮浸し        | 鉄火丼<br>すまし汁<br>里芋と椎茸の煮物<br>みかん牛乳寒天          | ご飯 すまし汁<br>鶏の味噌漬け焼き<br>里芋と椎茸の煮物<br>みかん牛乳寒天         | ご飯 すまし汁<br>麻婆豆腐<br>里芋と椎茸の煮物<br>みかん牛乳寒天           | ご飯 みそ汁<br>豚の生姜焼き<br>青梗菜の明太ソース<br>ピーマンじゃこ煮            |
|           | 475 kcal 蛋白質 20.7 g<br>脂質 16.7 g 塩分 2.1 g         | 537 kcal 蛋白質 25.5 g<br>脂質 11.4 g 塩分 2.1 g   | 573 kcal 蛋白質 19.3 g<br>脂質 18.3 g 塩分 2.4 g          | 544 kcal 蛋白質 20.0 g<br>脂質 14.4 g 塩分 3.7 g        | 569 kcal 蛋白質 21.6 g<br>脂質 15.3 g 塩分 2.0 g            |
| おやつ       | 抹茶ドーナツ 牛乳 99                                      | kcal 蛋白質 3.2 g                              | 脂質 1.9 g 塩分 0.2 g                                  |                                                  |                                                      |
| 18<br>(火) | ご飯 みそ汁<br>納豆<br>大根のえびあんかけ<br>枝豆ツナ和え               | ハヤシライス<br>パンプキンポタージュ<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ   | ご飯 パンプキンポタージュ<br>白身魚の粒マスタード焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ | ご飯 パンプキンポタージュ<br>揚げ鶏のおろしソース<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ | ご飯 みそ汁<br>かれいの煮付け<br>いんげんとしめじのお浸し<br>キャベツの磯和え        |
|           | 414 kcal 蛋白質 16.8 g<br>脂質 6.0 g 塩分 1.5 g          | 537 kcal 蛋白質 27.3 g<br>脂質 18.1 g 塩分 2.0 g   | 698 kcal 蛋白質 24.7 g<br>脂質 28.9 g 塩分 2.1 g          | 574 kcal 蛋白質 19.6 g<br>脂質 8.8 g 塩分 2.3 g         | 497 kcal 蛋白質 22.5 g<br>脂質 9.6 g 塩分 2.0 g             |
| おやつ       | ミルクまんじゅう 牛乳 178                                   | kcal 蛋白質 6.3 g                              | 脂質 8.0 g 塩分 0.2 g                                  |                                                  |                                                      |
| 19<br>(水) | パン 牛乳<br>目玉焼き<br>鶏とアスパラのサラダ<br>フルーツ               | ご飯 みそ汁<br>あじの梅風味照り焼き<br>ほうれん草のわさび和え<br>フルーツ | ご飯 みそ汁<br>鶏とカリフラワーの塩炒め<br>ほうれん草のわさび和え<br>フルーツ      | 中華丼<br>みそ汁<br>ほうれん草のわさび和え<br>フルーツ                | ご飯 すまし汁<br>魚介とネギの炒め物<br>ブロッコリーのおかか和え<br>さつまいもとリンゴの甘煮 |
|           | 424 kcal 蛋白質 15.9 g<br>脂質 9.6 g 塩分 1.9 g          | 478 kcal 蛋白質 26.0 g<br>脂質 8.9 g 塩分 2.0 g    | 560 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 18.9 g 塩分 3.7 g          | 595 kcal 蛋白質 23.8 g<br>脂質 20.3 g 塩分 1.9 g        | 540 kcal 蛋白質 17.3 g<br>脂質 11.7 g 塩分 2.0 g            |
| おやつ       | ブランマンジェ 191                                       | kcal 蛋白質 7.7 g                              | 脂質 8.6 g 塩分 0.4 g                                  |                                                  |                                                      |
| 20<br>(木) | ご飯 みそ汁<br>鶏ももの酢醤油煮<br>じゃがいもなめ茸和え<br>野沢菜漬          | ゆかりご飯 すまし汁<br>豚と青梗菜の炒め物<br>ツナ大豆<br>ゼリー      | ゆかりご飯 すまし汁<br>さけのムニエル<br>ツナ大豆<br>ゼリー               | 和風きのこスパゲッティ<br>紅茶<br>ツナ大豆<br>ゼリー                 | ご飯 中華スープ<br>豆腐とえびの煮物<br>きゅうりとちくわのマヨ和え<br>佃煮          |
|           | 447 kcal 蛋白質 18.8 g<br>脂質 10.9 g 塩分 1.6 g         | 451 kcal 蛋白質 17.5 g<br>脂質 3.0 g 塩分 2.2 g    | 637 kcal 蛋白質 31.5 g<br>脂質 9.6 g 塩分 2.3 g           | 665 kcal 蛋白質 31.2 g<br>脂質 17.4 g 塩分 1.8 g        | 505 kcal 蛋白質 21.3 g<br>脂質 6.2 g 塩分 1.7 g             |
| おやつ       | ロールカステラ 牛乳 234                                    | kcal 蛋白質 10.2 g                             | 脂質 10.3 g 塩分 0.9 g                                 |                                                  |                                                      |
| 21<br>(金) | ご飯 みそ汁<br>たちうおの塩焼き<br>きんぴらごぼう<br>ふりかけ             | 天津丼<br>コンソメスープ<br>マカロニサラダ<br>フルーツ           | ご飯 コンソメスープ<br>たら味噌漬け焼き<br>マカロニサラダ<br>フルーツ          | ご飯 コンソメスープ<br>とんかつ<br>マカロニサラダ<br>フルーツ            | ご飯 すまし汁<br>鶏とキャベツの炒め煮<br>いんげんくるみ和え<br>ゼリー            |
|           | 375 kcal 蛋白質 16.1 g<br>脂質 4.6 g 塩分 2.3 g          | 598 kcal 蛋白質 32.5 g<br>脂質 14.7 g 塩分 2.1 g   | 633 kcal 蛋白質 35.2 g<br>脂質 14.7 g 塩分 3.5 g          | 576 kcal 蛋白質 37.5 g<br>脂質 11.2 g 塩分 3.2 g        | 500 kcal 蛋白質 25.0 g<br>脂質 12.8 g 塩分 1.6 g            |
| おやつ       | レモンケーキ 牛乳 180                                     | kcal 蛋白質 6.0 g                              | 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g                                  |                                                  |                                                      |
| 22<br>(土) | ご飯 みそ汁<br>あんかけ煮(つみれ・野菜)<br>ひじき炒り<br>ながいもときゅうりの酢の物 | ご飯 みそ汁<br>さわらの酒蒸しネギソース<br>なすの中華サラダ<br>ゼリー   | ご飯 みそ汁<br>鶏と玉ねぎのすき焼き<br>なすの中華サラダ<br>ゼリー            | たまきそば<br>なすの中華サラダ<br>ゼリー                         | ご飯 みそ汁<br>肉豆腐<br>ほうれん草の辛子和え<br>刻みたくあん                |
|           | 396 kcal 蛋白質 17.9 g<br>脂質 6.7 g 塩分 1.9 g          | 558 kcal 蛋白質 30.0 g<br>脂質 11.8 g 塩分 2.4 g   | 907 kcal 蛋白質 32.2 g<br>脂質 28.4 g 塩分 6.0 g          | 498 kcal 蛋白質 25.3 g<br>脂質 13.5 g 塩分 2.4 g        | 493 kcal 蛋白質 25.2 g<br>脂質 8.3 g 塩分 2.0 g             |
| おやつ       | かりんとうドーナツ 牛乳 168                                  | kcal 蛋白質 4.6 g                              | 脂質 6.6 g 塩分 0.1 g                                  |                                                  |                                                      |
| 23<br>(日) | ご飯 みそ汁<br>納豆<br>魚肉ソーセージもやしソテー<br>茹で豚の和え物          | ご飯 すまし汁<br>豚と里芋の煮込み<br>ブロッコリーおかか和え<br>フルーツ  | ご飯 すまし汁<br>さばの竜田揚げ<br>ブロッコリーおかか和え<br>フルーツ          | けんちんうどん<br>ブロッコリーおかか和え<br>フルーツ                   | カレーライス<br>かきたま汁<br>いかとアスパラのマヨ和え<br>さつまいもレモン煮         |
|           | 432 kcal 蛋白質 25.2 g<br>脂質 8.8 g 塩分 2.0 g          | 558 kcal 蛋白質 25.3 g<br>脂質 10.9 g 塩分 1.9 g   | 699 kcal 蛋白質 39.1 g<br>脂質 16.6 g 塩分 2.7 g          | 866 kcal 蛋白質 27.1 g<br>脂質 25.6 g 塩分 4.9 g        | 477 kcal 蛋白質 22.2 g<br>脂質 10.5 g 塩分 2.3 g            |
| おやつ       | 黒糖まんじゅう 牛乳 165                                    | kcal 蛋白質 5.0 g                              | 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g                                  |                                                  |                                                      |
| 24<br>(月) | ご飯 みそ汁<br>大根とかまぼこの卵とじ<br>いんげんピーナツ和え<br>キャベツ浅漬け    | 天丼<br>みそ汁<br>小松菜お浸し<br>ゼリー                  | ご飯 みそ汁<br>白身魚の蒸し焼き<br>小松菜お浸し<br>ゼリー                | ご飯 みそ汁<br>酢豚<br>小松菜お浸し<br>ゼリー                    | ご飯 みそ汁<br>あじの香味ソース<br>大根おかか煮<br>白菜の和え物               |
|           | 487 kcal 蛋白質 22.5 g<br>脂質 20.7 g 塩分 2.1 g         | 633 kcal 蛋白質 29.5 g<br>脂質 17.8 g 塩分 1.0 g   | 778 kcal 蛋白質 27.8 g<br>脂質 37.8 g 塩分 2.2 g          | 571 kcal 蛋白質 25.5 g<br>脂質 10.3 g 塩分 1.8 g        | 447 kcal 蛋白質 15.9 g<br>脂質 10.9 g 塩分 2.6 g            |
| おやつ       | かぼちゃケーキ 牛乳 113                                    | kcal 蛋白質 0.4 g                              | 脂質 0.3 g 塩分 0.0 g                                  |                                                  |                                                      |

|           | 朝食                                           | 昼A                                             | 昼B                                              | 昼C                                         | 夕食                                         |
|-----------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 25<br>(火) | ご飯 みそ汁<br>豆腐チャンプルー<br>ほうれん草のなめ茸<br>にんじんの胡麻和え | ご飯 コーンポタージュ<br>デミグラスハンバーグ<br>サニーレタスサラダ<br>フルーツ | ご飯 コーンポタージュ<br>たらのちゃんちゃん焼き<br>サニーレタスサラダ<br>フルーツ | ソースチキンカツ丼<br>コーンポタージュ<br>サニーレタスサラダ<br>フルーツ | ご飯 みそ汁<br>キャベツの卵とじ<br>ほうれん草のじゃこ和え<br>ゼリー   |
|           | 475 kcal 蛋白質 23.4 g<br>脂質 11.4 g 塩分 1.9 g    | 529 kcal 蛋白質 17.9 g<br>脂質 14.1 g 塩分 2.1 g      | 508 kcal 蛋白質 16.6 g<br>脂質 17.8 g 塩分 3.4 g       | 495 kcal 蛋白質 31.3 g<br>脂質 7.6 g 塩分 3.1 g   | 490 kcal 蛋白質 18.3 g<br>脂質 10.7 g 塩分 1.8 g  |
|           | おやつ せんべい 牛乳 152 kcal 蛋白質 5.9 g               |                                                | 脂質 8.2 g 塩分 0.2 g                               |                                            |                                            |
| 26<br>(水) | パン 牛乳<br>ソーセージスープ煮<br>トマトサラダ<br>フルーツ         | ネギトロ丼<br>わかめスープ<br>もやし炒め物<br>ゼリー               | ご飯 わかめスープ<br>麻婆茄子<br>もやし炒め物<br>ゼリー              | ご飯 わかめスープ<br>鶏の生姜焼き<br>もやし炒め物<br>ゼリー       | ご飯 みそ汁<br>豚とブロッコリーの炒め<br>じゃがいも旨煮<br>ひじき白和え |
|           | 447 kcal 蛋白質 14.6 g<br>脂質 12.9 g 塩分 1.9 g    | 534 kcal 蛋白質 19.7 g<br>脂質 7.8 g 塩分 2.7 g       | 725 kcal 蛋白質 26.7 g<br>脂質 20.6 g 塩分 1.9 g       | 575 kcal 蛋白質 28.4 g<br>脂質 9.6 g 塩分 2.5 g   | 481 kcal 蛋白質 20.3 g<br>脂質 11.3 g 塩分 1.6 g  |
|           | おやつ 原宿ドッグ 182 kcal 蛋白質 6.9 g                 |                                                | 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g                               |                                            |                                            |
| 27<br>(木) | ご飯 みそ汁<br>鶏の柳川風<br>小松菜の胡麻和え<br>漬物            | ご飯 みそ汁<br>揚げ鶏の梅だれ<br>キャベツときゅうりの昆布和え<br>ゼリー     | ご飯 みそ汁<br>さわらの香味ソース<br>キャベツときゅうりの昆布和え<br>ゼリー    | 牛そぼろ丼<br>みそ汁<br>キャベツときゅうりの昆布和え<br>ゼリー      | ご飯 すまし汁<br>豆腐チャンプルー<br>いんげんたらこ和え<br>佃煮     |
|           | 469 kcal 蛋白質 14.3 g<br>脂質 10.5 g 塩分 2.4 g    | 546 kcal 蛋白質 22.2 g<br>脂質 11.0 g 塩分 2.1 g      | 640 kcal 蛋白質 30.9 g<br>脂質 15.2 g 塩分 4.7 g       | 546 kcal 蛋白質 23.8 g<br>脂質 8.0 g 塩分 3.6 g   | 458 kcal 蛋白質 20.9 g<br>脂質 11.7 g 塩分 1.9 g  |
|           | おやつ サブレ 牛乳 177 kcal 蛋白質 5.3 g                | 脂質 8.1 g 塩分 0.1 g                              |                                                 |                                            |                                            |
| 28<br>(金) | ご飯 みそ汁<br>納豆<br>ツナじゃが<br>なすと豚の和え物            | ご飯 すまし汁<br>さけの田楽焼き<br>いんげんとちくわの炒り煮<br>みかん牛乳寒天  | ご飯 すまし汁<br>コロッケ盛合せ<br>いんげんとちくわの炒り煮<br>みかん牛乳寒天   | オムライス<br>すまし汁<br>いんげんとちくわの炒り煮<br>みかん牛乳寒天   | ご飯 みそ汁<br>鶏ももの照り煮<br>茹で野菜サラダ<br>フルーツ       |
|           | 413 kcal 蛋白質 22.6 g<br>脂質 9.1 g 塩分 2.1 g     | 536 kcal 蛋白質 24.5 g<br>脂質 16.5 g 塩分 1.8 g      | 510 kcal 蛋白質 28.4 g<br>脂質 9.9 g 塩分 2.8 g        | 545 kcal 蛋白質 23.4 g<br>脂質 15.5 g 塩分 3.0 g  | 445 kcal 蛋白質 13.9 g<br>脂質 6.2 g 塩分 2.0 g   |
|           | おやつ 蒸しパン 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g               | 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g                              |                                                 |                                            |                                            |

仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合がございます。

<1日の目標栄養量(1600kcal)>  
エネルギー 1600kcal  
たんぱく質 60g～75g(240～300kcal)  
脂質 33g～42g(297kcal～378kcal)  
食塩 7g未満



※( )内の数値はエネルギー量に換算した値です。