



名前 時 曜日 日		2回後期食				エネルギー	蛋白質	脂質	食塩
		10 時	食 材	2 時	食 材	kcal	g	g	g
月	1 29	コーンリゾット風 チキングリル 大豆入りスープ・オレンジ	米・コーン・粉チーズ・鶏 肉・玉ねぎ・キャベツ・大 豆・人参・オレンジ	軟飯 ツナの煮物・キャベツサラダ すまし汁・ルビー	米・ツナ・人参・玉ねぎ・ キャベツ・コーン・ルビー	360	12.6	7.7	0.7
火	2 16 30	パン 鶏団子・ソテー スープ・バナナ	食パン・鶏挽肉・玉ねぎ・ブロッ コリー・コーン・人参・バナナ	軟飯・野菜のそぼろあん もやしの和え物 すまし汁・りんご	米・鶏挽肉・人参・玉ねぎ・ 片栗粉・もやし・ブロッコ リー・りんご	316	12.1	5.6	0.8
水	3 ・ 17	軟飯・ちゃんちゃん焼き ポテトサラダ すまし汁・ルビー	米・鮭・キャベツ・コーン・ じゃがいも・きゅうり・大 根・ルビー	軟飯 高野豆腐の煮物 スープ・オレンジ	米・高野豆腐・大根・かぼ ちゃ・キャベツ・オレンジ	322	12.4	4.0	0.4
木	4 ・ 18	あったかうどん カラフル野菜 バナナ	うどん・鶏挽肉・ほうれん 草・きゅうり・大根・人参・ バナナ	鶏軟飯 ほうれん草ソテー スープ・りんご	米・鶏挽肉・ほうれん草・も やし・大根・人参・りんご	285	10.0	4.3	1.2
金	5 ・ 19	軟飯・豚の甘辛煮 カリフラワーサラダ みそ汁・オレンジ	米・豚肉・さつまいも・カリ フラワー・人参・小松菜・オ レンジ	粉チーズ軟飯 あんかけ野菜 スープ・ルビー	米・粉チーズ・人参・小松 菜・もやし・片栗粉・さつま いも・ルビー	320	11.0	2.6	0.7
土	6 ・ 20	スープスパ ほうれん草和え バナナ	パゲッティ・豚肉・玉ねぎ・ キャベツ・ほうれん草・大 根・人参・バナナ	軟飯・チキンソテー なすの煮びたし すまし汁・オレンジ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・な す・大根・オレンジ	307	11.3	5.8	0.5
月	8 ・ 22	軟飯・鶏の玉ねぎソースかけ サラダ スープ・梨	米・鶏肉・玉ねぎ・トマト・ きゅうり・人参・梨	軟飯 鶏のトマト煮込み すまし汁・ルビー	米・鶏肉・トマト・玉ねぎ・ ほうれん草・ルビー	302	10.7	3.1	0.2
火	9	鶏うどん 白菜のゴマ和え りんご	うどん・鶏肉・人参・小松 菜・白菜・きゅうり・ゴマ・ りんご	軟飯・鶏となすのソテー 小松菜のお浸し すまし汁・バナナ	米・鶏肉・なす・小松菜・人 参・白菜・バナナ	262	11.7	1.2	1.2
水	10 ・ 24	軟飯・タラの煮つけ ほうれん草和え すまし汁・柿	米・タラ・ほうれん草・大 根・人参・柿	軟飯 野菜の炒め煮 スープ・ルビー	米・鶏肉・人参・大根・な す・ほうれん草・ルビー	287	11.1	1.1	0.4
木	11	パン・そぼろ炒め もやしサラダ スープ・バナナ	食パン・鶏挽肉・人参・グリーン ピース・もやし・コーン・いんげ ん・バナナ	きな粉軟飯・すまし汁 人参とイゲンの煮浸し ミックス野菜・オレンジ	米・きな粉・人参・いんげん・ コーン・グリーンピース・もやし・ オレンジ	313	11.6	5.1	0.7
金	12 ・ 26	軟飯・肉野菜炒め 和風サラダ みそ汁・ルビー	米・豚肉・白菜・人参・キャ ベツ・きゅうり・ゴマ・玉ね ぎ・ルビー	軟飯・豆腐とキャベツの煮物 コロコロきゅうり すまし汁・バナナ	米・豆腐・キャベツ・玉ね ぎ・きゅうり・白菜・バナナ	351	11.7	6.6	0.4
土	13 ・ 27	ピラフ風 サラダ スープ・りんご	米・豚挽肉・人参・グリーン ピース・キャベツ・コーン・ じゃがいも・りんご	軟飯 ツナじゃが すまし汁・ルビー	米・ツナ・じゃがいも・人 参・グリーンピース・スープ・ ルビー	354	10.7	6.6	0.7
誕生会	25	軟飯・肉野菜炒め 和風サラダ みそ汁・ルビー	米・鶏肉・白菜・人参・キャ ベツ・きゅうり・ゴマ・玉ね ぎ・ルビー	軟飯・豆腐とキャベツの煮物 コロコロきゅうり すまし汁・バナナ	米・豆腐・キャベツ・玉ね ぎ・きゅうり・白菜・バナナ	351	11.7	6.6	0.4