



名前		3回後期食				エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量	
曜日	日	10時	11時	食材	3時	食材	kcal	g	g	g
月	1 15 29	菓子・牛乳 (麦茶・ミルク)	軟飯 魚のトロ煮 味噌汁・オレンジ	米・鮭・人参・じゃが芋 もやし・オレンジ	きな粉軟飯 牛乳又はミルク	米・きな粉・牛乳	379	14.0	5.1	0.4
火	2 16 30		軟飯 ソテー・ころころ胡瓜 すまし汁・バナナ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 きゅうり・バナナ	鶏の煮物 牛乳又はミルク	鶏肉・人参・牛乳	354	14.8	5.0	0.5
水	3 17		パン 鮭のソテー・サラダ スープ・りんご	食パン・鮭・じゃが芋 人参・玉ねぎ・りんご	チーズソテー 牛乳又はミルク	ほうれん草・人参 玉ねぎ・粉チーズ・牛乳	382	13.9	6.8	0.8
木	4 18		トマトパスタ 南瓜サラダ スープ・ルビー	スパゲティ・豚肉・トマト 南瓜・大根・ルビー	スープ煮 牛乳又はミルク	玉ねぎ・人参・豚肉 牛乳	363	14.2	5.0	0.3
金	5 19		軟飯 豆腐のあんかけ 味噌汁・オレンジ	米・豆腐・玉ねぎ・人参 キャベツ・オレンジ	ソテー 牛乳又はミルク	鶏肉・キャベツ・人参 牛乳	413	15.7	7.4	0.5
土	6 20		豚丼 コロコロきゅうり スープ・バナナ	米・豚肉・玉ねぎ・人参 きゅうり・バナナ	菓子・オレンジ 牛乳又はミルク	菓子・オレンジ・牛乳	399	12.4	6.5	0.3
月	8 22		軟飯・サラダ 白身魚の玉ねぎソースかけ 味噌汁・りんご	米・たら・玉ねぎ・人参 白菜・キャベツ・りんご	鶏団子 牛乳又はミルク	鶏肉・玉ねぎ・牛乳	390	14.7	5.0	0.5
火	9 23		パン 鶏の炒め煮 スープ・オレンジ	食パン・鶏肉・オレンジ 玉ねぎ・じゃが芋・人参	ツナ大根 牛乳又はミルク	大根・ツナ・牛乳	305	12.3	5.5	0.7
水	10 24		あったかうどん ソテー りんご	うどん・豚肉・人参 ブロッコリー・もやし りんご	しらす軟飯 牛乳又はミルク	米・しらす・牛乳	296	12.2	4.8	1.0
木	11		軟飯 豚のトロ煮 味噌汁・バナナ	米・豚肉・ほうれん草 人参・キャベツ・バナナ	高野豆腐煮 牛乳又はミルク	高野豆腐・人参 玉ねぎ・牛乳	335	12.7	6.4	0.4
金	12 26		軟飯 白菜のそぼろ炒め すまし汁・ルビー	米・鶏肉・白菜・人参 玉ねぎ・ルビー	チーズじゃが 牛乳又はミルク	じゃが芋・粉チーズ 牛乳	294	10.1	4.8	0.4
土	13 27		チキンパスタ さつまいも甘煮 すまし汁・オレンジ	スパゲティ・さつまいも 玉ねぎ・人参・キャベツ オレンジ・鶏肉	菓子・バナナ 牛乳又はミルク	菓子・バナナ・牛乳	351	13.4	5.0	0.4
誕生会	25	まめがゆ・鮭の塩焼き 和え物 味噌汁・バナナ	米・枝豆・鮭・ほうれん草 人参・大根・バナナ	高野豆腐の煮物 牛乳又はミルク	高野豆腐・人参・大根 牛乳	330	13.2	5.6	0.6	