

	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食	青菜御飯 はんぺん炒め煮 カリフラワーとカニのサラダ 洋梨缶 牛乳	御飯 かぶとツナの煮物 青梗菜のサラダ 味噌汁（白玉麴） りんご缶	御飯 高野豆腐と野菜の煮物 春菊の胡麻和え 味噌汁（たまねぎ） 白桃缶	御飯 厚揚げと野菜の炒め煮 納豆 味噌汁（なす） 黄桃缶	御飯 ふわふわエッグ アスパラの和風サラダ みかん缶 牛乳	さつま芋粥 がんと野菜の煮物 菜花の辛子和え フルーツカクテル缶 ヨーグルト	御飯 ひじき煮 カリフラワーとコーンのサラダ 白桃缶 牛乳
昼食	御飯 肉味噌豆腐 きのこボン酢 味噌汁（じゃがいも） マンゴー	ジャムパン 白身魚のムニエルトマトソース シーフードサラダ みかん缶 牛乳	カレーライス 海藻サラダ キウイフルーツ 牛乳	みそラーメン 焼売 カリフラワーのサラダ パイン缶	豚丼 ブロッコリーの中華サラダ 味噌汁（わかめ） 洋梨缶	食パン 豆腐キッシュ ツナキャベツサラダ コンソメジュリアン りんご缶	御飯 鰯フライ オクラ和風サラダ 味噌汁（豆腐） 黄桃缶
夕食	御飯 鮭の黒胡麻焼き きゅうりのゆかり和え いんげんレモンバターソテー 赤じその実漬	御飯 ニラ玉風豚肉炒め 里芋と人参の煮物 茄子の中華サラダ べったら漬	御飯 赤魚のみぞれ煮 れんこんきんぴら ブロッコリーのマヨ和え のり佃煮	御飯 肉団子の中華スープ煮 かぶのさっぱり和え 高菜漬 牛乳	御飯 鯖の塩焼き ぜんまい煮 ピーマン削り和え 桜でんぶ	御飯 柳川風煮 竹輪と胡瓜のごま酢和え 茄子味噌炒め しば漬	御飯 鶏肉とビーフンの中華炒め かぶの紅葉和え かき卵スープ 黒豆煮
3時	ウエハース	くずまんじゅう（ゆず）	杏仁豆腐	マロンケーキ	ハーベストバタートースト	チョコレートババロア	星たべよ
栄養価	エネルギー 1509kcal 蛋白質 54.9g 脂質 37.4g 炭水化物 223.8g 食塩 5.8g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 56.5g 脂質 32.5g 炭水化物 238.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 52.2g 脂質 35.2g 炭水化物 231.9g 食塩 5.7g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 56.3g 脂質 42g 炭水化物 215.5g 食塩 5.8g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 52.6g 脂質 43.7g 炭水化物 216.1g 食塩 6.1g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 53.4g 脂質 41.8g 炭水化物 221.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 51.5g 脂質 38.4g 炭水化物 230.6g 食塩 5.7g