

	日 30	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食	御飯 じゃが芋とツナの煮物 アスパラのごま醤油和え 洋梨缶 牛乳	御飯 小松菜の炒め煮 納豆 味噌汁（大根） りんご缶	御飯 キャベツとじゃこの煮浸し もずく酢 フルーツカクテル缶 ジョア	薬膳粥（じゃが芋） がんもと野菜の煮物 白菜のゴマ和え 黄桃缶 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁（かぶ） みかん缶	御飯 蓮根と豚肉の煮物 カリフラワーとカニのサラダ パイ缶 牛乳	青菜御飯 切干大根煮 大根とオクラの和風サラダ 味噌汁（わかめ） フルーツカクテル缶
昼食	牛丼 シーフードサラダ 青菜と春雨のスープ 黄桃缶	茸と鶏の和風パスタ きゅうりの和風サラダ キウイフルーツ 牛乳	食パン カレイのレモンバターソース アスパラとかんのサラダ コンソメジュリアン パイ缶	御飯 なすの肉巻き梅照り焼き ごぼうサラダ 味噌汁（花麴） 洋梨缶	レーズンパン パンプキンシチュー シーザーサラダ 白桃缶 牛乳	赤飯 たらの柚庵焼き ピーマンの桜えび和え 赤だし（なめこ） りんご缶	御飯 ホッケの西京焼き ブロッコリーとエビの塩炒め 菜花のおかか和え バナナ
夕食	御飯 豆腐のカニあんかけ 白菜と揚げの煮浸し ブロッコリーポン酢 茄子の漬け物	御飯 ニラ玉風豚肉炒め 蓮根と蒟蒻の煮物 オクラの青じそ和え 練梅	御飯 チキン南蛮 里芋と人参の煮物 もやしとツナのサラダ 桜でんぶ	御飯 かじきの香味だれ 切り昆布の炒め煮 いんげんとエビのサラダ 鯛みそ	御飯 赤魚の煮付け 青菜と鶏肉の炒め煮 胡瓜のゆかり和え 赤じその実漬	御飯 和風オムレツ ベーコンアスパラソテー もやしサラダ ザーサイ漬け	御飯 すき焼き風煮 冬瓜のホタテあんかけ 牛乳 のり佃煮
3時	マンゴープリン	くずまんじゅう（ゆず）	ゼリーカクテル	抹茶ケーキ	ババロアバニラ	星たべよ	ムーンライトクッキー
***	エネルギー 1516kcal 蛋白質 53.6g 脂質 35.8g 炭水化物 230.1g 食塩 5.4g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 56.7g 脂質 36.1g 炭水化物 227.3g 食塩 5.3g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 54g 脂質 43.4g 炭水化物 227.9g 食塩 6.2g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 53.1g 脂質 37.7g 炭水化物 225.7g 食塩 5.8g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 54.6g 脂質 45g 炭水化物 210.7g 食塩 6g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 55.2g 脂質 36.3g 炭水化物 226.5g 食塩 6.3g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 56.7g 脂質 37.1g 炭水化物 223g 食塩 5.7g

【注 意】

① 図表をコピー・変更・削除、行列の挿入・削除は、必ず「編集」メニューから行うこと。

② セルの内容に「=」に付かないで、数値を入力すると、自動的に計算式とみなされ、計算結果が表示されます。

③ セルの幅・高さの変更は、自由に行って下さい。

④ 黄色の部分については、書式の変更を行わないで下さい。（変更を行っても、反映されません）

⑤ 白色の部分については、書式の変更や、イラストを貼り付けたりすることはありません。