

					01日(土)						
昼									赤魚の粕漬焼き ふきの煮物 春菊のお浸し フルーツ(リンゴ缶) 清汁(えのき・大根葉) 米飯(130g)		
間									ヨーグルトケーキ		
合計									エネルギー 458 たんぱく質 20.9 脂質 9.3 炭水化物 75.6 鉄 2.7 食塩相当量 2.8 カルシウム 231 食物繊維 4.1		
03日(月)		04日(火)		05日(水)		06日(木)		07日(金)		08日(土)	
昼	豚肉の生姜焼き 五目炒り豆腐 いかの酢味噌和え フルーツ缶(黄桃) 清汁(もやし・小松菜) 米飯(130g)	鯖の山椒焼き いとこ煮 菜の花のおかか和え フルーツ(黄桃缶) 清汁(もやし・万葱) 米飯(130g)	酢鶏 冬瓜のかにあんかけ 三色ナムル フルーツ(カクテル缶) 中華スープ(エリンギ・ワ) 米飯(130g)	ハヤシライス カリフラワーのツナ炒め 南瓜サラダ フルーツヨーグルト	さわらの磯焼き シューマイの野菜あんかけ ひじきサラダ フルーツ(リンゴ缶) 清汁(花麩・葱) 米飯(130g)	鶏肉の山椒焼き さつま芋のレモン煮 和風サラダ フルーツ(黄桃缶) 清汁(そうめん・大根葉) 米飯(130g)					
間	あんドーナツ	クリームコンフェ	栗カステラ饅頭	人形焼き	黒糖ケーキ	ムースシュークリーム					
合計	エネルギー 622 たんぱく質 27.2 脂質 22.5 炭水化物 81.3 鉄 3.3 食塩相当量 2.4 カルシウム 382 食物繊維 4.1	エネルギー 507 たんぱく質 23.7 脂質 9.5 炭水化物 85.1 鉄 3.5 食塩相当量 2.5 カルシウム 208 食物繊維 6.1	エネルギー 557 たんぱく質 20.2 脂質 11.9 炭水化物 95.4 鉄 2.6 食塩相当量 3.6 カルシウム 166 食物繊維 5.0	エネルギー 604 たんぱく質 21.3 脂質 19.3 炭水化物 91.6 鉄 2.5 食塩相当量 1.9 カルシウム 173 食物繊維 5.9	エネルギー 560 たんぱく質 23.5 脂質 15.8 炭水化物 84.0 鉄 4.5 食塩相当量 3.0 カルシウム 182 食物繊維 4.4	エネルギー 469 たんぱく質 19.2 脂質 8.1 炭水化物 83.1 鉄 2.5 食塩相当量 2.0 カルシウム 192 食物繊維 3.9					
10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)	
昼	ぶりの照焼き 茄子のそぼろ煮 白菜とさくらえびの和え物 フルーツ(リンゴ缶) 清汁(花麩・ワカメ) 米飯(130g)	鶏肉の治部煮 いんげんとツナの炒め物 フルーツ(リンゴ缶) 味噌汁(さつま芋・えのき) 米飯(130g)	鶏つくね 青梗菜のオイスターソース炒め 大根サラダ フルーツ(カクテル缶) 味噌汁(南瓜・大根葉) 米飯(130g)	白身魚のカレームニエル 海老つみれの炊き合わせ ほうれん草の煮浸し フルーツ(洋梨缶) きのこ汁 米飯(130g)	春野菜カレー 香の物 アスパラサラダ フルーツヨーグルト	(名古屋 郷土ご当地メニュー) あんかけスパゲティ【名古屋】 ふうふき大根(赤みそ) 菜の花のしらす和え フルーツ(洋梨缶) 冬瓜汁					
間	セレクトおやつ	ミルクドーナツ	ようかんロール	紅茶ケーキ	スイスロール	せんべい&ウエハース					
合計	エネルギー 719 たんぱく質 26.7 脂質 26.4 炭水化物 98.5 鉄 3.0 食塩相当量 2.8 カルシウム 184 食物繊維 2.9	エネルギー 501 たんぱく質 21.5 脂質 10.1 炭水化物 84.1 鉄 2.2 食塩相当量 2.1 カルシウム 131 食物繊維 3.6	エネルギー 618 たんぱく質 27.3 脂質 11.1 炭水化物 105.5 鉄 3.2 食塩相当量 3.1 カルシウム 252 食物繊維 4.2	エネルギー 535 たんぱく質 26.6 脂質 12.9 炭水化物 80.1 鉄 2.5 食塩相当量 2.8 カルシウム 209 食物繊維 4.1	エネルギー 567 たんぱく質 18.5 脂質 17.9 炭水化物 87.5 鉄 2.1 食塩相当量 1.9 カルシウム 165 食物繊維 6.2	エネルギー 475 たんぱく質 18.5 脂質 12.4 炭水化物 78.3 鉄 7.7 食塩相当量 3.6 カルシウム 175 食物繊維 8.0					
17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)	
昼	エビチリ 餃子 シルバーサラダ フルーツ(リンゴ缶) 味噌汁(ワカメ・しめじ) 米飯(130g)	豚肉のしぐれ煮 人参しりしり 小松菜の梅風味和え フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(わかめ・スナッ) 米飯(130g)	鯖の照焼き 筑前煮 ほうれん草のごま和え フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(油揚げ・ねぎ) 米飯(130g)	白身魚の野菜蒸し 肉じゃが煮 カニカマと大根の和え物(マヨ) フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(えのき・わかめ) 米飯(130g)	鶏の唐揚げ 切干大根煮付 菜の花の酢味噌和え フルーツ(カクテル缶) 清汁(えのき・ワカメ) 米飯(130g)	チキンカレー 香の物 イタリアンサラダ フルーツヨーグルト					
間	誕生日ケーキ	誕生日ケーキ	誕生日ケーキ	黒糖ケーキ	ムースエクレア	どら焼き					
合計	エネルギー 610 たんぱく質 23.9 脂質 15.6 炭水化物 97.1 鉄 9.2 食塩相当量 2.4 カルシウム 267 食物繊維 5.4	エネルギー 565 たんぱく質 20.6 脂質 20.5 炭水化物 78.2 鉄 3.4 食塩相当量 2.3 カルシウム 214 食物繊維 6.4	エネルギー 554 たんぱく質 26.7 脂質 16.3 炭水化物 78.9 鉄 3.3 食塩相当量 2.3 カルシウム 215 食物繊維 4.4	エネルギー 541 たんぱく質 23.7 脂質 13.4 炭水化物 84.8 鉄 2.2 食塩相当量 2.7 カルシウム 161 食物繊維 5.8	エネルギー 593 たんぱく質 25.4 脂質 21.7 炭水化物 78.0 鉄 3.3 食塩相当量 2.6 カルシウム 274 食物繊維 5.4	エネルギー 559 たんぱく質 20.3 脂質 12.9 炭水化物 95.5 鉄 2.6 食塩相当量 2.2 カルシウム 171 食物繊維 7.9					
24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29日(土)	
昼	豚肉の甘辛煮 ビーフン炒め もやしとオクラのポン酢和 味噌汁(スナッフエンドウ・花麩) フルーツ缶(黄桃缶) 米飯(130g)	ほっけの塩焼き 小松菜とあさりの煮浸し とろろ芋 フルーツ(洋梨缶) 豚汁 麦飯	焼きそば 茄子の揚げ浸し ブロッコリーのツナサラダ ヨーグルト(いちごソース)	鯖の文化干し焼き のっぺい風煮 ほうれん草の柚香浸し フルーツ(リンゴ缶) 味噌汁(もやし・三つ葉) 米飯(130g)	麻婆豆腐 かにシューマイ 春雨サラダ フルーツ(みかん缶) 中華スープ(ナルト・水菜) 米飯(130g)	鯖の香味焼き 白菜の炒め物 小松菜のわかびマヨネーズ和え フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(大根葉・しめじ) 米飯(130g)					
間	人形焼	スイスロール(コーヒー)	たい焼き	抹茶カステラ	ヨーグルトケーキ	パニラプッセ					
合計	エネルギー 560 たんぱく質 20.5 脂質 14.6 炭水化物 90.7 鉄 2.4 食塩相当量 2.4 カルシウム 151 食物繊維 6.4	エネルギー 537 たんぱく質 26.0 脂質 11.2 炭水化物 87.7 鉄 7.5 食塩相当量 2.7 カルシウム 222 食物繊維 4.7	エネルギー 598 たんぱく質 23.4 脂質 21.6 炭水化物 86.3 鉄 2.3 食塩相当量 2.1 カルシウム 135 食物繊維 10.0	エネルギー 490 たんぱく質 24.6 脂質 13.1 炭水化物 74.5 鉄 2.9 食塩相当量 2.4 カルシウム 175 食物繊維 4.4	エネルギー 661 たんぱく質 26.2 脂質 21.6 炭水化物 92.6 鉄 3.1 食塩相当量 3.0 カルシウム 197 食物繊維 4.0	エネルギー 484 たんぱく質 22.0 脂質 13.4 炭水化物 72.5 鉄 3.5 食塩相当量 2.3 カルシウム 233 食物繊維 4.2					