

		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
11月11日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
649.9kcal	朝食	フルグラ+牛乳	23g	32.7	
		ヨーグルト	16g	8.6	
		バナナ	10g	8.6	
	昼食	ドーナッツ	1/2個	120	
	おやつ	たべっ子動物	半分	165	
	夕食	白米+ふりかけ	110g	171	
		シチュー	138g	141	
		プチトマト	1個	3	
	その他				
11月12日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
681kcal	朝食	フルグラ+牛乳	23g	32	
		ヨーグルト	27g	24	
		バナナ	1/3本	26	
	昼食	弁当	140g	281	
	おやつ	n/a			
	夕食	白米+ふりかけ	114g	191	
		芋煮	116g	127	
	その他				
11月13日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
699kcal	朝食	フルグラ+牛乳	23g	32	
		ヨーグルト	27g	24	
		アボガド	0	0	
		バナナ	1/10本	8	
	昼食	卵スープ	1/2杯	25	
		白米	1杯	234	
		ウインナー	2本	112	
	おやつ	ドーナッツ	1/2個	120	

		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
					
	夕食	カニ雑炊	88g	61	
		うどん	95g	83	
	その他				
11月14日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
637.8kcal	朝食	フルグラ+牛乳	22g	30.8	
		ヨーグルト	0	0	
		チーズ	2/3	33	
		バナナ	1/20本	4	
	昼食	ミニクロワッサン	1個	64	
		チーズ	2個	33	
		シチュー	52g	52	
	おやつ	バウムクーヘン	24g	97	
		せんべい	7g	31	
	夕食	中華丼	80g	132	
	その他	バウムクーヘン	24g	97	
		せんべい	13g	64	
11月15日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
535kcal	朝食	フルグラ+牛乳	0g	0	
		ヨーグルト	20g	24	
		パン	1個+(1/3)個	85	
		ベビーチーズ	1/2個	25	
	昼食	おにぎり	1/4個	47	
		バナナ	9/10本	69	
		菓子パン	1個	100	
	おやつ	キャンディーチーズ	2個	33	
	夕食	白米+ふりかけ	45g	76	
		味噌汁	26g	7	
		里芋	14g	9	
		かぼちゃのそぼろ煮	61	60	
	その他				
11月16日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
					

		メニュー	摂取量	推定カロリー	
508kcal	朝食	雑炊	66g	46	
		ヨーグルト	46g	41	
			1/3個	17	
	昼食	弁当	86g	148	
	おやつ	キャンディーチーズ	3個	50	
		バナナ	1/3本	26	
	夕食	豆腐ハンバーグセット	1/2	84	
		中華スープ	15g	5	
		からあげ	1個	35	
		白米+ふりかけ	33g	56	
その他					
11月17日					
		メニュー	摂取量	推定カロリー	
655kcal	朝食	ミニクロワッサン	1+1/3個	85	
		ヨーグルト	45g	40	
		ベビーチーズ	1個	50	
		さつま芋	7g	12	
	昼食	白米+ふりかけ	55g	93	
		ミネストローネ	69g	54	
	おやつ	さつま芋	1/3本	22	
		バナナ	3/4本	58	
		キャンディーチーズ	1個	17	
	夕食	白米+ふりかけ	90g	152	
白身魚のトマト煮		90g	54		
しらすの中華スープ		43g	18		
その他					
11月18日					
		メニュー	摂取量	推定カロリー	
776kcal	朝食	ミニクロワッサン	1.5個	96	
		ベビーチーズ	1個	50	
		ヨーグルト	52g	62	
	昼食	チャーハン	40g	100	
		からあげ	1.5個	120	
	おやつ	フィナンシェ	3/4個	149	

		メニュー	摂取量	推定カロリー	
					
	夕食	ミートソース丼	90g	187	
		中華スープ	21g	10	
		プチトマト	1/2個	2	
	その他				
11月19日		メニュー	摂取量	推定カロリー	
617kcal	朝食	ミニクロワッサン	1.5個	96	
		ベビーチーズ	3/4個	36	
		ヨーグルト	46g	40	
		牛乳	25ml	17	
	昼食	弁当	1/2	171	
	おやつ	キャンディーチーズ	1個	17	
		バナナ	1/10	8	
		*昼食後注入			
	夕食	トマトリゾットもどき	120g	200	
		味噌汁	50ml	15	
		牛乳	25ml	17	
	その他				
11月20日		メニュー	摂取量	推定カロリー	
703kcal	朝食	ミニクロワッサン	1.5個	96	
		ベビーチーズ	1/2個	25	
		ヨーグルト	46g	40	
	昼食	弁当	60g	118	
	おやつ	クッキー	1/2袋	90	
	夕食	カレーライス	220g	300	
		牛乳	50ml	34	
	その他				
11月21日		メニュー	摂取量	推定カロリー	
927kcal	朝食	ぞうすい	123g	70	

	メニュー	摂取量	推定カロリー	
	ベビーチーズ	1個	50	
	イノラス	0g	0	
	昼食			
	天ぷらうどん	254	253	
	納豆ごはん	0	0	
	キャンディーチーズ	0.5個	8	
	おやつ			
	ドーナッツ	1個	148	
	夕食			
	野菜の餡掛け丼	147g	200	
	牛乳	0g	4	
	その他			
	クッキー	3枚	156	
	りんごジュース	200ml	38	
11月22日	メニュー	摂取量	推定カロリー	
834kcal	朝食			
	ミニクロワッサン	0	0	
	ヨーグルト	46g	40	
	リンゴジュース	200ml	38	
	昼食			
	白米	50g	84	
	茄子とひき肉炒め	50g	96	
	味噌汁	10g	2	
	ほうれん草バター炒め	8g	8	
	牛乳	50ml	34	
	おやつ			
	クッキー	2枚	42	
	キャンディーチーズ	1個	17	
	牛乳	25ml	17	
	夕食			
	白米	100g	168	
	豚肉ケチャップ炒め	33g	121	
	中華スープ	53g	37	
	卵サラダ	30g	79	
	牛乳	75cc	51	
	その他			
11月23日	メニュー	摂取量	推定カロリー	
705kcal	朝食			
	ミニクロワッサン	0	0	
	フルグラ	37g	52	
	ヨーグルト	55g	46	
	チーズ	1/3個	17	
	リンゴジュース	50g	10	
	昼食			
	弁当	140g (完食)	281	

	メニュー	摂取量	推定カロリー	
	おやつ ドーナツ	0.5個	74	
	夕食 豚丼	96g	144	
	栗の甘露煮	0	0	
	中華スープ	36g	11	
	バナナ	1/4本	19	
	牛乳	75cc	51	
	その他			
11月24日	メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
Okcal	朝食			
	昼食			
	おやつ			
	夕食			
	その他			
11月25日	メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
Okcal	朝食			
	昼食			
	おやつ			
	夕食			

	メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
	その他			

表1

	メニュー	材料	メモ		
朝食	ミニクロワッサン	←			
	フルグラ	フルグラ			
		牛乳			
	ヨーグルト	プレーンヨーグルト			
		はちみつ			
	チーズ	ベビーチーズ			
	りんごジュース	←			
昼食	白米	白米			
		ふりかけ			
		からあげ			
おやつ	ドーナッツ	←			
夕食	豚丼	白米			
		豚肉			
		玉ねぎ			
	栗の甘露煮	栗			
		砂糖			
	中華スープ	卵			
		豆腐			
	中華だし				
	牛乳	←			

表1

	メニュー	材料	メモ		
朝食	クロワッサン	←			
	ヨーグルト	プレーンヨーグルト			
		はちみつ			
	リンゴジュース				
昼食	白米	白米			
		ふりかけ			
	茄子とひき肉炒め	合い挽きひき肉			
		茄子			
		ごま油			
		味噌			
		片栗粉			
	味噌汁	白菜			
		豆腐			
		玉ねぎ			
		味噌			
	ほうれん草バター炒め	ほうれん草			
		バター			
		油			
おやつ	クッキー	ビスコ			
	チーズ	キャンディチーズ			
	牛乳	牛乳			
夕食	白米	白米			
		ふりかけ			
	豚肉ケチャップ炒め	豚肉			
		玉ねぎ			
		ケチャップ			
		チーズ			
	中華スープ	豆腐			
		中華スープ			
	卵サラダ				

表1

	メニュー	材料	メモ		
朝食	ミニクロワッサン	←			
	ベビーチーズ	←			
	ヨーグルト	プレーンヨーグルト はちみつ			
昼食	牛乳	←			
	弁当	白米			
		ふりかけ			
		ウインナー			
		ハンバーグ			
		エビマヨ			
		えだまめ ブロッコリー			
おやつ	キャンディーチーズ	←			
	バナナ	←			
夕食	トマトリゾットもどき	白米			
		トマト缶			
		エビ			
		あさり			
		茄子			
		玉ねぎ			

表1

	メニュー	材料	メモ				
朝食	クロワッサン	←					
	ベビーチーズ	←					
	ヨーグルト	プレーンヨーグルト 蜂蜜					
昼食	チャーハン	←	惣菜				
	からあげ	←	惣菜				
おやつ	フィナンシェ	←	コンビニ				
夕食	ミートソース丼	ミンチ					
		玉ねぎ					
		しめじ					
		ケチャップ					
		砂糖					
		白米					
		チーズ					
		中華スープ	こんにゃく 白菜 中華スープの素				
		ブチトマト	←				

表1

	メニュー	材料	メモ				
朝食	クロワッサン						
	ベビーチーズ						
	ヨーグルト	プレーンヨーグルト 蜂蜜					
	さつま芋						
昼食	白米+ふりかけ	白米 野菜ふりかけ					
	ミネストローネ	玉ねぎ 茄子 キャベツ ウインナー ブロッコリー コンソメ トマト缶 ケチャップ オリーブオイル					
	おやつ	バナナ	←				
		キャンディーチーズ	←				
		さつま芋	←				
	夕食	白米+ふりかけ	白米 小魚ふりかけ				
		白身魚のトマト煮	白身魚 しめじ 茄子 トマト缶 コンソメ ケチャップ オイスターソース				
		しらすの中華スープ	しらす	しらす 卵 豆腐 ほうれん草 中華スープの元			

表1

	メニュー	材料	メモ		
朝食	カニ雑炊	カニ雑炊の元			
		卵			
		白米			
	ヨーグルト	ヨーグルト			
		蜂蜜			
	ベビーチーズ				
昼食	弁当	白米			
		ウインナー			
		枝豆			
		卵焼き			
おやつ	バナナ	←			
	キャンディーチーズ	←			
夕食	豆腐ハンバーグセット	豆腐ハンバーグ			
		プチトマト			
		ブロッコリー			
		マヨネーズ			
		お好みソース			
	からあげ	←			
	中華スープ	香味シャンタン			
		ちくわ			
		白菜			
		乾燥エビ			
		塩胡椒			

表1

	メニュー	材料	メモ		
朝食	フルグラ	フルグラ			
		牛乳			
	ヨーグルト	ヨーグルト			
		蜂蜜			
	アボガド				
	バナナ				
昼食	白米		外食		
	卵スープ		外食		
	ソーセージ		外食		
おやつ	ドーナッツ		外食		
夕食	カニ雑炊	白米			
		カニ雑炊の元	レトルト		
	うどん		レトルト		

表1

	メニュー	材料					メモ	
朝食	フリグラ	フリグラ	88	111.46	54	23	47	
		牛乳	23.46					
	ヨーグルト	プレーンヨーグルト	41.4	57.4	65	27	24	
		蜂蜜	16					
	バナナ	バナナ	77				26	
昼食	弁当	白米	151				140	
		枝豆	6.7				6.7	
		ぶろっこり	2.64				2.64	
			10				10	
おやつ								
夕食	ご飯	白米	206	206	132	114	178	
		卵ふりかけ						
	芋煮	里芋	185	637	189	116		
		にんじん	6					
		油揚げ	51					
		ちくわ	25					
		こんにゃく	1					
		鳥もも肉	272					
		ごま油	37					
		醤油	9					
		酒	33					
		鶏ガラ	5					
		味噌	13					

表1

	メニュー	材料	メモ
朝食	フリグラ	フリグラ	
		牛乳	
	ヨーグルト	プレーンヨーグルト	
		蜂蜜	
	バナナ	バナナ	
昼食	ミスド チョコ		
おやつ	たべっ子動物		市販のクッキー
夕食	ご飯	白米	シチュールーは市販の物 野菜は焼く1cmサイズへカット 水煮ツナ缶を1缶使用 完成後にかけチーズを5g追加
		小魚ふりかけ	
	シチュー	シチュールー	
		ジャガイモ	
		にんじん	
		玉ねぎ	
		ブロッコリー	
		ほうれん草	
		ツナ缶	
		ウインナー	
	かけチーズ		