

表1

2021/12/1		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
668	朝食	フルグラ	25g	35	
634.6kcal		ヨーグルト	50g	46	
*95%換算		バナナ	1/3本	51	
		牛乳	15ml	11	
	おやつ	おにぎり	21g	36	
	昼食	チャーハン	21g	37	
		からあげ	27g	79	
	おやつ	クッキー	1/2袋	29	
		リンゴジュース	100ml	38	
	夕食	白米	100g	168	
		シチュー	92g	81	
		梨	14g	7	
		チーズ	15g	50	
	その他				
12月2日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
707	朝食	シチューリゾット	80g	100	
671.65kcal		ヨーグルト	62g	51	
*95%換算		梨	0	0	
		牛乳	40ml	27	
	おやつ				
	昼食	白米	66g	111	
		お好み焼き	40g	92	
		味噌汁	37g	11	
	おやつ	ドーナッツ	1/2個	104	
	夕食	白米	100g	168	
		ミネストローネ	63g	30	
		里芋の煮物	20g	13	
	その他				

		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
12月3日					
773	朝食	トマトリゾット	0	0	
734.35kcal		ヨーグルト	56g	47	
*95%換算		チーズ	12g	40	
		牛乳	50ml	34	
	おやつ	フィナンシェ	1/2個	74	
	昼食	弁当	1/3	130	
		モンキーバナナ	1/3本	20	
		くだものジュース	125ml	58	
	おやつ	クッキー	1袋	98	
		くだものジュース	60ml	29	
	夕食	カレーライス	163g	223	
		中華スープ	28g	20	
	その他				
2021/12/5		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
674	朝食	チョコワ	28g	30	
640.3kcal		牛乳	25ml	17	
*95%換算		モンキーバナナ	1/2本	30	
		チーズ	7g	25	
	おやつ	焼き芋	0	0	
	昼食	パン	1個	113	
		ヨーグルト	44	30	
		スープ	1/10	20	
	おやつ	ドーナッツ	1個	148	
		りんごジュース	60ml	29	
	夕食	白米	100g	168	
		鳥レバーの甘辛煮	23g	32	
		ブロッコリー	30g	32	
	その他				
12月7日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真

756	朝食	ぞうすい	37g	26	
718.2kcal		ヨーグルト	54g	46	
*95%換算		チーズ	7g	25	
		ブロッコリー	4g	23	
		卵焼き	11g	23	
	おやつ	おにぎり	0	0	
	昼食	弁当	175g	308	
	おやつ	ドーナツ	0	0	
		くだものジュース	60ml	29	
	夕食	白米	100g	168	
		茄子の味噌炒め	65g	67	
		中華スープ	41g	13	
		プチトマト	29g	28	
	その他				
12月8日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
655	朝食	リゾット	35g	38	
622.25kcal		ヨーグルト	44g	55	
*95%換算		バナナ	1/5本	14	
	おやつ	クッキー	2枚	99	
	昼食	おにぎり	80g	135	
	おやつ	ドーナツ	1/10個	35	
	夕食	白米	100g	168	
		シチュー	109g	111	
	その他				
12月9日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真

603	朝食	シチューリゾット	52g	65	
572.85kcal		ヨーグルト	60g	50	
*95%換算		プチトマト	1.5個	5	
	154	牛乳	50ml	34	
	おやつ	おにぎり	40g	68	
	68				
	昼食	食パン(6枚)	1/5枚	41	
		ミネストローネ	62g	63	
		ベビーチーズ	8g	25	
	129				
	おやつ	クッキー	0	0	
		りんごジュース	125ml	58	
	58				
	夕食	ミートソース丼	127g	180	
		中華スープ	44g	14	
	194				
	その他				
12月13日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
726	朝食	チョコワ	30g	28	
689.7kcal		チーズ	8g	25	
*95%換算		トマト+ブロッコリー	20g	36	
		バナナ	1/10本	8	
	103	牛乳	50ml	34	
	おやつ	おにぎり	40g	67	
	67				
	昼食	白米	100g	168	
		ラーメン	107g	100	
	268				
	おやつ	クッキー	1枚	52	
	52				
	夕食	白米	73g	123	
		白菜ミンチ炒め	40g	63	
		ほっけ	10g	12	
	208	味噌汁	21g	10	
	その他				
2021/12/14		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真

634	朝食	雑炊	100g	139	
602.3kcal		ヨーグルト	58g	50	
*95%換算		バナナ	1/10本	8	
	231	牛乳	50ml	34	
	おやつ				
	0				
	昼食	弁当	2割	64	
	64				
	おやつ	クッキー	15g	78	
	78				
	夕食	親子丼	83g	122	
		麻婆豆腐	56g	75	
		中華スープ	20g	6	
	203				
	その他	くだものジュース	125ml	58	
12月15日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
638	朝食	リゾット	20g	22	
606.1kcal		ヨーグルト	58g	50	
*95%換算		チーズ	4g	10	
		トマト	0	0	
	99	牛乳	25ml	17	
	おやつ	おにぎり	5g	9	
	9				
	昼食	牛丼	80g	148	
		焼き魚	10g	12	
		トマト	20g	6	
	210	ブロッコリー炒め	12g	44	
	おやつ	ドーナッツ	1/4個	50	
	50				
	夕食	白米	60g	101	
		シチュー	80g	71	
		メンチカツ	20g	40	
	212				
	その他	りんごジュース	125ml	58	
12月16日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真

617	朝食	シチューリゾット	35g	58	
586.15kcal		ヨーグルト	58g	50	
*95%換算		トマト、ブロッコリー	0	0	
	108	牛乳	0		
	おやつ	おにぎり	30g	51	
	51				
	昼食	パン	1/4個	92	
		ミネストローネ	27g	26	
	118				
	おやつ	クッキー	2枚	104	
	104				
	夕食	トマト大豆煮	74g	175	
		ご飯		45	
		大根と卵の煮物	-		
	236	味噌汁	27g	16	
	その他				
12月17日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
786	朝食	チョコワ	20g	20	
746.7kcal		ヨーグルト	47g	81	
*95%換算		チーズ	4g	10	
		牛乳	50ml	34	
	おやつ	おにぎり	30g	51	
	昼食	ひじきご飯	51g	76	
		ピーマンウィンナー炒め		82	
		ハンバーグ、ブロッコリー、トマト		52	
	おやつ	クッキー	1枚	52	
	夕食	カレーライス	136g	173	
		中華スープ	58g	51	
		りんごジュース	200ml	104	
	その他				
12月19日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
645	朝食	チョコワ	30g	32	

612.75kcal		ヨーグルト	68g	55	
*95%換算		バナナ	1本	77	
		リンゴジュース	125ml	58	
	おやつ				
	昼食	チャーハン	40g	70	
	おやつ	サブレ	1.5枚	54	
		リンゴジュース	50ml	24	
	夕食	炊き込みご飯	80g	115	
		からあげ	33g	96	
		水餃子	40g	64	
		大豆トマト煮	0	0	
	その他				
12月20日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
800	朝食	食パン	12g	50	
760kcal		チョコワ	0	0	
*95%換算		ヨーグルト	59g	49	
		リンゴジュース	125ml	58	
	おやつ	おにぎり	40g	72	
	昼食	インスタント麺	200g	149	
	おやつ	クッキー	1.5枚	78	
	夕食	白米	100g	168	
		すき焼き	66g	70	
		チーズ	15g	48	
	その他	りんごジュース	125ml	58	
12月21日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
787	朝食	煮込みうどん	39g	35	
747.65kcal		ヨーグルト	75g	74	

*95%換算		牛乳	50ml	34	
	おやつ	おにぎり	40g	68	
	昼食	弁当	9割	260	
	おやつ				
	夕食	白米	80g	135	
		煮魚	12g	11	
		にんじんハリハリ	14g	20	
		里芋の煮物	21g	14	
	その他	ぶどうジュース	200ml	136	
12月22日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
715	朝食	チョコワ	10g	11	
679.25kcal		ヨーグルト	67g	52	
*95%換算		チーズ	3g	10	
		バナナ	1/5本	16	
		牛乳	50ml	34	
	おやつ				
	昼食	白米	60g	101	
		お好み焼き	60g	115	
		味噌汁	30g	30	
	おやつ				
	夕食	白米	90g	152	
		シチュー	57g	58	
		ぶどうジュース	200ml	136	
	その他				
12月27日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
789	朝食	ヨーグルト	55g	46	
749.55kcal		食パン	1/5枚	23	

*95%換算		チーズ	16g	50	
		牛乳	50ml	34	
	おやつ				
	昼食	給食		200	
	おやつ	クッキー	3枚	156	
	夕食	白米	100g	168	
		里芋煮	23g	16	
		サーモンムニエル	14g	31	
		味噌汁	32g	6	
	その他	りんごジュース	125ml	59	
12月28日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
791	朝食	おにぎり	45g	76	
751.45kcal		ヨーグルト	54g	46	
*95%換算		牛乳	25ml	17	
	おやつ				
	昼食	弁当	8割	256	
	おやつ	クッキー	2枚	102	
	夕食	白米	77g	130	
		カリフラワーウイング	34g	54	
		水餃子	65g	51	
	その他	リンゴジュース	125ml	59	
12月29日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
613	朝食	おにぎり	45g	76	
582.35kcal		ヨーグルト	50g	43	
*95%換算		味噌汁	20g	4	

					
	おやつ	干し芋	少々		
	昼食	白米	55g	93	
		お好み焼き	68g	157	
		スープ	100g	46	
	おやつ				
	夕食	白米	27g	46	
		ハンバーグ	18g	41	
		カリフラワーのスープ	34g	48	
		りんごジュース	125ml	59	
	その他				
12月30日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
750	朝食	おにぎり	60g	101	
712.5kcal		ヨーグルト	56g	47	
*95%換算		バナナ	1/5本	15	
		牛乳	50ml	34	
	おやつ				
	昼食	チャーハン	17g	30	
		中華スープ	41g	16	
		チーズ	15g	50	
	おやつ	クッキー	3枚	153	
	夕食	カレーライス	178g	227	
		スープ	60g	18	
	その他	りんごジュース	125ml	59	