

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
-	ごはん ホッケの塩焼き インゲンのカレーソテー きゃべつの辛子マヨネーズ和え かきたま汁 カルシウムふりかけ	ごはん 豚肉の大根おろしソース ブロッコリーのピーナッツ和え 水ようかん 味噌汁	ごはん 肉じゃが 切干大根の和え物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん さわらの照り焼き 厚揚げの含め煮 わかめと白菜の酢の物 味噌汁	麺紀行〈愛媛県〉 伯方の塩ラーメン 大州市 いもたき きゃべつの土佐和え オレンジムース	-	
-	エネルギー 410kcal 蛋白質 20.3g 脂質 9.6g 炭水化物 57.4g 食塩 2.6g	エネルギー 553kcal 蛋白質 24.8g 脂質 11.9g 炭水化物 85.0g 食塩 2.4g	エネルギー 589kcal 蛋白質 22.0g 脂質 17.6g 炭水化物 80.7g 食塩 2.9g	エネルギー 460kcal 蛋白質 20.9g 脂質 10.3g 炭水化物 68.0g 食塩 3.3g	エネルギー 520kcal 蛋白質 22.7g 脂質 11.9g 炭水化物 81.4g 食塩 5.6g	-	
8	9	10	11	12	13	14	
-	親子丼 ほうれん草のお浸し カルシウムヨーグルト 味噌汁	ごはん 回鍋肉 ちくわのカレー揚げ インゲン胡麻和え 中華スープ	ごはん カレーのムニエル マッシュポテト風 春雨の中華和え 味噌汁 カルシウムふりかけ	かき玉そば さつまいもレモン煮 白菜ゆかり和え 〈セレクトデザート〉 ぶどうゼリー ヨーグルトババロア	ごはん 炒り鶏 ビーフソテー ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	-	
-	エネルギー 582kcal 蛋白質 28.3g 脂質 18.1g 炭水化物 73.9g 食塩 3.1g	エネルギー 506kcal 蛋白質 23.7g 脂質 14.0g 炭水化物 69.2g 食塩 2.2g	エネルギー 578kcal 蛋白質 23.2g 脂質 19.3g 炭水化物 77.1g 食塩 3.8g	エネルギー 601kcal 蛋白質 22.5g 脂質 8.3g 炭水化物 109.7g 食塩 2.9g	エネルギー 517kcal 蛋白質 24.3g 脂質 10.3g 炭水化物 80.4g 食塩 2.8g	-	
15	16	17	18	19	20	21	
-	スパゲティナポリタン チキンナゲット コールスローサラダ コンソメスープ	ごはん サンマの塩焼き 白菜のごま酢あえ 高野豆腐のたまごとし 味噌汁 カルシウムふりかけ	ごはん 麻婆豆腐 シュウマイ ナムル 中華スープ	ロールパン 豚肉のケチャップ煮 マセドアンサラダ コーヒーゼリー	ごはん チキン南蛮 ひじきサラダ チョコレートババロア 味噌汁	-	
-	エネルギー 543kcal 蛋白質 26.6g 脂質 11.9g 炭水化物 80.8g 食塩 2.8g	エネルギー 552kcal 蛋白質 23.5g 脂質 21.4g 炭水化物 61.6g 食塩 3.2g	エネルギー 510kcal 蛋白質 22.2g 脂質 14.8g 炭水化物 69.3g 食塩 2.4g	エネルギー 594kcal 蛋白質 22.6g 脂質 20.6g 炭水化物 79.3g 食塩 2.2g	エネルギー 610kcal 蛋白質 28.4g 脂質 17.3g 炭水化物 82.9g 食塩 3.3g	-	
22	23	24	25	26	27	28	
-	カレーライス ミモザサラダ 杏仁豆腐 コンソメスープ	ごはん 豚肉の高菜炒め もやし サラダ ライチゼリー 中華スープ	肉うどん かき揚げ ゆかり和え ブドウムース	ごはん サバの味噌煮 きんぴらごぼう 酢の物 すまし汁 カルシウムふりかけ	ごはん 豚肉の生姜炒め ほうれん草和え物 しっとりがんもの煮物 味噌汁	-	
-	エネルギー 662kcal 蛋白質 20.9g 脂質 22.9g 炭水化物 92.6g 食塩 3.7g	エネルギー 489kcal 蛋白質 19.2g 脂質 11.6g 炭水化物 73.7g 食塩 2.5g	エネルギー 506kcal 蛋白質 21.4g 脂質 11.0g 炭水化物 79.8g 食塩 3.3g	エネルギー 547kcal 蛋白質 20.8g 脂質 18.7g 炭水化物 70.9g 食塩 3.0g	エネルギー 555kcal 蛋白質 24.9g 脂質 20.8g 炭水化物 64.4g 食塩 3.0g	-	
29	30	31					
-	ロールパン チリコンカン わかめの和風サラダ ハロウィンババロア コンソメスープ	あんかけ硬焼きそば 焼き餃子 大根サラダ 中華スープ					-
-	エネルギー 585kcal 蛋白質 26.6g 脂質 20.6g 炭水化物 73.4g 食塩 2.8g	エネルギー 608kcal 蛋白質 23.5g 脂質 29.0g 炭水化物 63.2g 食塩 2.7g	-	-	-	-	