

日	月	火	水	木	金	土
27				1	2	3
-				麵紀行〈宮城県〉 石巻焼きそば なすと仙台麴の煮びたし 白菜の柚和え リンゴムース 	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 ごぼうサラダ 味噌汁	-
-				エネルギー 602kcal 蛋白質 24.7g 脂質 18.1g 炭水化物 83.7g 食塩 3.6g	エネルギー 540kcal 蛋白質 23.8g 脂質 1.8g 炭水化物 66.7g 食塩 2.5g	-
4	5	6	7	8	9	10
-	親子丼 ほうれん草のおひたし 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 いんげん胡麻和え 中華スープ カルシウムふりかけ	ごはん カレイのムニエル マッシュポテト風 春雨の中華和え 味噌汁	ごはん 炒り鳥 ビーフンソテー ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	かき玉そば 大学芋 白菜のゆかり和え ヨーグルトババロア	-
-	エネルギー 584kcal 蛋白質 31.3g 脂質 17.0g 炭水化物 76.3g 食塩 3.2g	エネルギー 513kcal 蛋白質 23.9g 脂質 14.1g 炭水化物 70.5g 食塩 2.4g	エネルギー 542kcal 蛋白質 21.0g 脂質 16.9g 炭水化物 69.4g 食塩 3.1g	エネルギー 560kcal 蛋白質 23.6g 脂質 14.5g 炭水化物 81.5g 食塩 3.0g	エネルギー 601kcal 蛋白質 19.3g 脂質 7.4g 炭水化物 115.1g 食塩 2.8g	-
11	12	13	14	15	16	17
-	塩ラーメン 焼き餃子 大根サラダ 杏仁豆腐	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 赤魚の塩麹焼きと卵焼き いんげん辛子マヨ和え 白菜の煮びたし 味噌汁 カルシウムふりかけ	ごはん 肉じゃが 切干大根の和え物 春雨のシルバーサラダ 味噌汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 炒り豆腐 おくらの胡麻和え すまし汁	-
-	エネルギー 572kcal 蛋白質 25.5g 脂質 13.0g 炭水化物 89.4g 食塩 5.5g	エネルギー 596kcal 蛋白質 22.2g 脂質 21.3g 炭水化物 78.8g 食塩 2.1g	エネルギー 489kcal 蛋白質 23.3g 脂質 12.0g 炭水化物 69.4g 食塩 4.2g	エネルギー 584kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.5g 炭水化物 82.0g 食塩 3.1g	エネルギー 470kcal 蛋白質 24.0g 脂質 8.4g 炭水化物 72.1g 食塩 2.6g	-
18	19	20	21	22	23	24
-	ハヤシライス ミモザサラダ セレクトデザート やわらかプリン 青りんごゼリー コンソメスープ	ごはん スペイン風オムレツ サツマイモサラダ キャベツのコンソメ煮 コンソメスープ	肉うどん かき揚げ キャベツの磯和え ほうじ茶プリン	ごはん サバの味噌煮 ポテトサラダ 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 ほうれん草のおひたし 厚揚げおろし煮 味噌汁	-
-	エネルギー 653kcal 蛋白質 19.1g 脂質 20.1g 炭水化物 97.5g 食塩 3.3g	エネルギー 682kcal 蛋白質 21.2g 脂質 24.1g 炭水化物 93.2g 食塩 3.5g	エネルギー 535kcal 蛋白質 21.7g 脂質 11.8g 炭水化物 87.1g 食塩 3.0g	エネルギー 623kcal 蛋白質 21.1g 脂質 26.8g 炭水化物 70.5g 食塩 2.4g	エネルギー 523kcal 蛋白質 24.0g 脂質 16.3g 炭水化物 72.1g 食塩 2.6g	-
25	26	27	28	29	30	
-	ごはん 麻婆豆腐 シュウマイ ほうれん草のナムル 中華スープ	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 ミルクスープ	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	ごはん チキン南蛮 ひじきサラダ きんぴらごぼう 味噌汁	ごはん さわらの照り焼き おからの炒り煮 わかめと白菜の酢の物 味噌汁 カルシウムふりかけ	-
-	エネルギー 552kcal 蛋白質 25.0g 脂質 17.9g 炭水化物 70.4g 食塩 3.3g	エネルギー 613kcal 蛋白質 28.1g 脂質 13.3g 炭水化物 93.6g 食塩 4.3g	エネルギー 559kcal 蛋白質 23.9g 脂質 19.5g 炭水化物 71.6g 食塩 2.7g	エネルギー 630kcal 蛋白質 24.2g 脂質 22.3g 炭水化物 81.0g 食塩 3.7g	エネルギー 458kcal 蛋白質 225.0g 脂質 9.6g 炭水化物 67.3g 食塩 3.2g	-