

日	月	火	水	木	金	土
29			1	2	3	4
-			ご飯 スタミナ焼き カボチャの煮物 白菜の胡麻和え 味噌汁 エネルギー 523kcal 蛋白質 22.0g 脂質 12.8g 炭水化物 77.3g 食塩 2.5g	ご飯 メバルの煮付け 炒り豆腐 ほうれん草の辛子マヨネーズ和え 味噌汁 カルシウムふりかけ エネルギー 502kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.8g 炭水化物 66.1g 食塩 3.0g	<郷土料理 和歌山県> かきまぶりの 鯖の塩焼き ごま豆腐 キウイヨーグルト すまし汁  エネルギー 602kcal 蛋白質 21.4g 脂質 23.5g 炭水化物 71.0g 食塩 3.4g	-
5	6	7	8	9	10	11
-	ご飯 ホックの塩焼き 春菊の胡麻和え 里芋の煮物 貝たくさん汁 カルシウムふりかけ エネルギー 504kcal 蛋白質 22.6g 脂質 9.8g 炭水化物 77.9g 食塩 3.5g	ご飯 鶏肉のマスタード焼き オクラのおかか和え しっとりがんも煮物 味噌汁 エネルギー 545kcal 蛋白質 26.4g 脂質 18.5g 炭水化物 65.4g 食塩 3.4g	カレーうどん ちくわの磯部揚げ 小松菜のおろし和え ブドウムース  エネルギー 548kcal 蛋白質 24.4g 脂質 14.0g 炭水化物 80.6g 食塩 2.6g	ご飯 カレイのムニエル ひじきサラダ <セレクトデザート> やわらかプリン 抹茶ゼリー コンソメスープ エネルギー 516kcal 蛋白質 19.0g 脂質 11.5g 炭水化物 83.8g 食塩 2.9g	ご飯 豚肉の甘酢炒め かぼちゃグラタン おからサラダ コンソメスープ エネルギー 587kcal 蛋白質 27.0g 脂質 19.4g 炭水化物 72.7g 食塩 2.0g	-
12	13	14	15	16	17	18
-	ご飯 白身魚フライとメンチカツ 海藻サラダ 大根の土佐煮 味噌汁 エネルギー 589kcal 蛋白質 20.1g 脂質 17.7g 炭水化物 84.9g 食塩 4.5g	ロールパン クリームシチュー シーザーサラダ チョコレートババロア  エネルギー 705kcal 蛋白質 27.3g 脂質 28.1g 炭水化物 84.5g 食塩 3.5g	ご飯 赤魚の塩麴焼き 茄子と厚揚げの味噌煮 小松菜の和え物 すまし汁 カルシウムふりかけ  エネルギー 441kcal 蛋白質 20.5g 脂質 9.8g 炭水化物 65.3g 食塩 2.8g	ほうれん草ときのこのクリームパスタ キャベツと卵のサラダ キャラメルプリン コンソメスープ エネルギー 831kcal 蛋白質 27.0g 脂質 30.1g 炭水化物 109.9g 食塩 3.0g	ご飯 鶏肉のガーリック焼き ビーフンソテー インゲンの胡麻和え 味噌汁 エネルギー 458kcal 蛋白質 26.1g 脂質 7.5g 炭水化物 68.8g 食塩 3.2g	-
19	20	21	22	23	24	25
-	きつねそば 玉ねぎのかき揚げ 切干ゆず香り ヨーグルトデザート  エネルギー 599kcal 蛋白質 20.5g 脂質 15.0g 炭水化物 95.5g 食塩 2.9g	ご飯 鯖の香りみそ焼き ブロッコリーのピーナッツ和え きんぴらごぼう すまし汁 カルシウムふりかけ  エネルギー 536kcal 蛋白質 19.3g 脂質 20.5g 炭水化物 65.5g 食塩 2.9g	ロールパン 豚肉のケチャップ煮 マセドアンサラダ パインムース エネルギー 575kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19.4g 炭水化物 76.6g 食塩 2.4g	ご飯 麻婆豆腐 青菜のナムル 蒸しシュウマイ 中華スープ  エネルギー 537kcal 蛋白質 22.8g 脂質 15.8g 炭水化物 73.3g 食塩 2.9g	ご飯 たらのマヨネーズ焼き 人参とツナのシロドレッシング 豚肉と大根煮 味噌汁 エネルギー 500kcal 蛋白質 22.4g 脂質 14.8g 炭水化物 67.1g 食塩 3.1g	-
26	27	28				
-	ご飯 煮込みハンバーグ ごぼうサラダ ぶどうゼリー カレー風味スープ エネルギー 566kcal 蛋白質 17.4g 脂質 15.6g 炭水化物 88.9g 食塩 2.7g	味噌ラーメン 春巻き わかめの中華サラダ 杏仁豆腐  エネルギー 603kcal 蛋白質 25.7g 脂質 15.9g 炭水化物 93.0g 食塩 3.8g	エネルギー 脂質 食塩	エネルギー 脂質 食塩		-