

日	月	火	水	木	金	土		
27							1	2
-							ごはん 鮭のマヨコーン焼き さつまいもレモン煮 大根の和風サラダ 味噌汁 カルシウムふりかけ	
3	4	5	6	7	8	9		
-	ごはん 豆腐ハンバーグ～田楽味噌和え～ 鶏肉と里芋煮 春雨の胡麻酢和え かきたま汁 カルシウムふりかけ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き きゃべつのシーザーサラダ ジャガイモのコンソメ煮 味噌汁	レーズンロール ミネストローネ風 アスパラガスのマスタード和え ピーチムース	スパゲティーナポリタン 花野菜サラダ チキンナゲット コンソメスープ	ごはん 豚肉の塩麴炒め カボチャの煮物 茄子のお浸し 味噌汁			
-	エネルギー 588kcal 蛋白質 24.2g 脂質 13.8g 炭水化物 89.8g 食塩 3.4g	エネルギー 578kcal 蛋白質 25.5g 脂質 18.6g 炭水化物 74.5g 食塩 3.0g	エネルギー 540kcal 蛋白質 21.1g 脂質 21.3g 炭水化物 66.8g 食塩 1.8g	エネルギー 567kcal 蛋白質 27.9g 脂質 14.1g 炭水化物 78.9g 食塩 2.8g	エネルギー 542kcal 蛋白質 25.6g 脂質 11.7g 炭水化物 81.0g 食塩 2.6g	-		
10	11	12	13	14	15	16		
-	冷やしキツネそば 鶏肉団子の甘酢ソース インゲン胡麻和え やわらかプリン	ごはん サバのスパイシー焼き ジャーマンポテト 小松菜の煮びたし 味噌汁 カルシウムふりかけ	ごはん とんかつ 切干大根の和え物 ほうれん草の白和え かきたま汁	中華丼 焼き餃子 ライチゼリー 味噌汁	ごはん 炒り鶏 マカロニサラダ チョコレートババロア 味噌汁			
-	エネルギー 612kcal 蛋白質 26.6g 脂質 11.8g 炭水化物 100.7g 食塩 2.7g	エネルギー 573kcal 蛋白質 22.6g 脂質 20.9g 炭水化物 69.5g 食塩 3.2g	エネルギー 595kcal 蛋白質 20.8g 脂質 19.7g 炭水化物 82.8g 食塩 3.5g	エネルギー 558kcal 蛋白質 21.3g 脂質 16.0g 炭水化物 79.9g 食塩 4.4g	エネルギー 638kcal 蛋白質 24.0g 脂質 18.9g 炭水化物 89.4g 食塩 2.6g	-		
17	18	19	20	21	22	23		
-	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ ヨーグルトババロア	ごはん 豚肉と根菜の味噌炒め アスパラガスの辛子マヨ和え 抹茶プリン すまし汁	麺紀行〈岩手県〉 冷やしじゃじゃ麺 コロッケ 氷頭なます 練乳ミルクプリン	ごはん チキンソテー トマトソースかけ ビーンズサラダ 豚肉とジャガイモのクリーム煮 味噌汁 カルシウムふりかけ	ごはん 赤魚の粕漬焼き がんも煮物 おかか和え 味噌汁			
-	エネルギー 651kcal 蛋白質 24.1g 脂質 24.1g 炭水化物 84.1g 食塩 3.7g	エネルギー 566kcal 蛋白質 21.9g 脂質 17.6g 炭水化物 77.1g 食塩 2.1g	エネルギー 723kcal 蛋白質 30.2g 脂質 19.0g 炭水化物 105.4g 食塩 4.2g	エネルギー 646kcal 蛋白質 31.8g 脂質 25.0g 炭水化物 69.5g 食塩 1.4g	エネルギー 456kcal 蛋白質 23.5g 脂質 9.4g 炭水化物 66.3g 食塩 3.2g	-		
24	25	26	27	28	29			
-	ごはん サーモンフライと肉団子甘酢あん 海藻サラダ マンゴープリン 味噌汁	カレーうどん ちくわの磯部揚げ 青菜と卵の和え物 抹茶ゼリー	ごはん 白身魚の野菜あんかけ わかめの酢の物 きんぴらごぼう すまし汁 カルシウムふりかけ	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき煮 もやしのポン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏の胡麻味噌焼き きゃべつのドレッシング和え ブドウムース すまし汁			
-	エネルギー 614kcal 蛋白質 21.6g 脂質 17.2g 炭水化物 91.8g 食塩 3.4g	エネルギー 554kcal 蛋白質 24.2g 脂質 13.4g 炭水化物 83.0g 食塩 2.7g	エネルギー 385kcal 蛋白質 17.4g 脂質 2.8g 炭水化物 71.9g 食塩 2.3g	エネルギー 588kcal 蛋白質 29.7g 脂質 20.4g 炭水化物 71.4g 食塩 3.1g	エネルギー 555kcal 蛋白質 23.4g 脂質 18.9g 炭水化物 70.3g 食塩 2.7g	-		