



日	月	火	水	木	金	土	
27	28	29			1	2	
- - - - - - - -					ごはん ハンバーグ イースタンおさつサラダ やわらかプリン 味噌汁 	- - - - -	
	エネルギー 脂質 食塩	エネルギー 脂質 食塩	エネルギー 脂質 食塩	エネルギー 脂質 食塩	エネルギー 607kcal 脂質 14.7g 食塩 3.0g	たんぱく質 23.3g 炭水化物 93.9g	- - - -
3	4	5	6	7	8	9	
- - - -	肉うどん かき揚げ インゲンの胡麻和え 抹茶ババロア 	ごはん 豚肉のショウガ炒め ひじき煮 白菜の胡麻酢あえ 味噌汁	黒糖ロール チリコンカン じゃことわかめの和風サラダ ストロベリーババロアorライチゼリー コンソメスープ	親子丼 辛子マヨ和え コーヒゼリー 味噌汁	ごはん さわらの西京焼き 里芋の煮物 磯和え 味噌汁 カルシウムふりかけ 	- - - - -	
- - -	エネルギー 547kcal 脂質 13.3g 食塩 2.8g	エネルギー 514kcal 脂質 16.1g 食塩 2.9g	エネルギー 621kcal 脂質 24.8g 食塩 3.0g	エネルギー 569kcal 脂質 15.7g 食塩 3.2g	エネルギー 503kcal 脂質 12.0g 食塩 3.1g	たんぱく質 22.1g 炭水化物 73.3g	- - -
10	11	12	13	14	15	16	
- - - - -	カレーライス ツナサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ 	タンメン シュウマイ パンパンジーサラダ 杏仁豆腐 	ごはん カレイのムニエル ポテトチーズ焼き イタリアンスパサラダ 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん 鶏肉のから揚げ オクラのおかか和え 抹茶ゼリー 味噌汁	ごはん 豚肉の高菜炒め しつとりがんもの煮物 ハムじゃがサラダ 中華スープ	- - - - -	
- - -	エネルギー 671kcal 脂質 25.1g 食塩 3.6g	エネルギー 596kcal 脂質 14.4g 食塩 3.2g	エネルギー 541kcal 脂質 15.0g 食塩 3.3g	エネルギー 552kcal 脂質 16.1g 食塩 3.1g	エネルギー 593kcal 脂質 24.0g 食塩 3.1g	たんぱく質 23.3g 炭水化物 65.8g	- - -
17	18	19	20	21	22	23	
- - - - -	ごはん 鶏肉の照り焼き ビーフンソテー ほうれん草の菜種和え 味噌汁 カルシウムふりかけ 	郷土料理《福井県》 醤油カツどん 卵の花 丁稚ようかん ぼっかけ汁風 	スパゲティーミートソース 花野菜サラダ フルーツゼリー コンソメスープ 	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	ロールパン ミネストローネ風 たまごサラダ オレンジゼリー	- - - - -	
- - -	エネルギー 553kcal 脂質 15.3g 食塩 3.4g	エネルギー 547kcal 脂質 7.7g 食塩 2.9g	エネルギー 565kcal 脂質 11.3g 食塩 2.3g	エネルギー 560kcal 脂質 17.4g 食塩 2.9g	エネルギー 504kcal 脂質 13.0g 食塩 1.6g	たんぱく質 19.6g 炭水化物 78.3g	- - -
24	25	26	27	28	29		
- - - - -	ごはん とんかつ 白和え コーヒゼリー 味噌汁	ごはん スペイン風オムレツ アスパラサラダ バニラババロア コンソメスープ カルシウムふりかけ 	ごはん 鮭のマリネ いんげんカレーソテー かぼちゃサラダ 味噌汁	あんかけ焼きそば 焼き餃子 大根のレモン和え 中華スープ 	ごはん 鯖のみそ煮 きんぴら 酢の物 すまし汁 	- - - - -	
- - -	エネルギー 571kcal 脂質 13.9g 食塩 3.4g	エネルギー 570kcal 脂質 18.0g 食塩 2.5g	エネルギー 586kcal 脂質 20.1g 食塩 2.1g	エネルギー 634kcal 脂質 22.0g 食塩 2.9g	エネルギー 541kcal 脂質 18.6g 食塩 2.8g	たんぱく質 20.7g 炭水化物 69.8g	- - -