

日	月	火	水	木	金	土	
1		3	4	5	6	7	
-			ごはん ブリの照り焼き 炒り鶏 紅白なます おせち 雑煮	ごはん 鶏肉のから揚げ ごぼうサラダ ピーチムース 味噌汁	ドライカレー コールスローサラダ フルーツゼリー コンソメスープ	-	
-			エネルギー 742kcal 蛋白質 28.6g 脂質 23.2g 炭水化物 100.5g 食塩 2.3g	エネルギー 572kcal 蛋白質 25.9g 脂質 19.0g 炭水化物 72.6g 食塩 2.9g	エネルギー 505kcal 蛋白質 19.9g 脂質 11.8g 炭水化物 77.9g 食塩 1.8g	-	
8	9	10	11	12	13	14	
-					-	-	
-	塩ラーメン 焼き餃子 棒棒鶏風サラダ ライチゼリー	ごはん 鶏肉の照り焼き ビーフソテー ブロッコリーのピーナッツ和え 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 カルシウムふりかけ	ごはん アジ塩焼き 厚揚げの含め煮 わかめとキャベツの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豚みそ炒め 大根煮 白菜の柚子和え すまし汁	-	
-	エネルギー 587kcal 蛋白質 24.7g 脂質 13.3g 炭水化物 92.6g 食塩 3.9g	エネルギー 488kcal 蛋白質 27.1g 脂質 9.4g 炭水化物 70.5g 食塩 2.6g	エネルギー 582kcal 蛋白質 22.0g 脂質 17.6g 炭水化物 80.7g 食塩 2.9g	エネルギー 422kcal 蛋白質 20.0g 脂質 7.7g 炭水化物 65.7g 食塩 3.0g	エネルギー 500kcal 蛋白質 23.6g 脂質 12.9g 炭水化物 73.7g 食塩 3.2g	-	
15	16	17	18	19	20	21	
-			-	-	-	-	
-	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき煮 白菜のゴマ酢あえ 味噌汁 カルシウムふりかけ	郷土料理〈山梨県〉 ほうとう風うどん 鶏もつ煮 信玄餅風	ロールパン ミネストローネ風 スクランブルエッグ オレンジゼリー	ごはん 白身魚フライとかぼちゃコロケ ブロッコリーサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ	ごはん 八宝菜 シュウマイ ナムル かきたま汁	-	
-	エネルギー 570kcal 蛋白質 28.6g 脂質 19.4g 炭水化物 70.5g 食塩 3.2g	エネルギー 784kcal 蛋白質 32.3g 脂質 19.8g 炭水化物 117.1g 食塩 3.9g	エネルギー 604kcal 蛋白質 26.1g 脂質 20.8g 炭水化物 77.0g 食塩 2.4g	エネルギー 610kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.5g 炭水化物 98.4g 食塩 2.6g	エネルギー 527kcal 蛋白質 24.0g 脂質 16.9g 炭水化物 67.7g 食塩 2.6g	-	
22	23	24	25	26	27	28	
-		-	-			-	
-	ごはん スペイン風オムレツ マセドアンサラダ バニラパバロア コンソメスープ	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	親子丼 さつまいもサラダ リンゴのコンポート 味噌汁	ごはん 赤魚の粕漬け焼き たけのことさつま揚げの煮物 キャベツの辛子マヨネーズ和え かきたま汁 カルシウムふりかけ	肉うどん 野菜かき揚げ ワサビ和え マンゴープリン	-	
-	エネルギー 586kcal 蛋白質 21.5g 脂質 21.1g 炭水化物 74.7g 食塩 2.1g	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 629kcal 蛋白質 25.4g 脂質 17.5g 炭水化物 90.4g 食塩 2.5g	エネルギー 445kcal 蛋白質 21.4g 脂質 7.9g 炭水化物 66.5g 食塩 3.6g	エネルギー 561kcal 蛋白質 24.0g 脂質 13.8g 炭水化物 86.8g 食塩 3.1g	-	
29	30	31					-
-		ごはん 鯖の塩焼き 大根かにあんかけ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 カルシウムふりかけ					-
-	エネルギー 545kcal 蛋白質 26.7g 脂質 17.3g 炭水化物 71.0g 食塩 3.0g	エネルギー 512kcal 蛋白質 19.2g 脂質 19.4g 炭水化物 60.8g 食塩 3.0g	-	-	-	-	