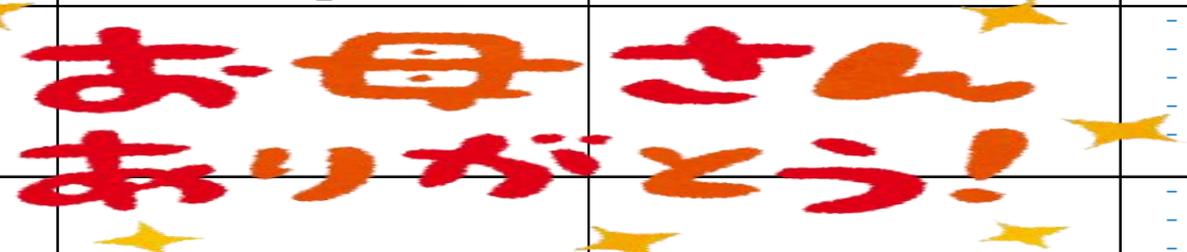


日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
-	ごはん チーズハンバーグ ツナサラダ ストロベリーババロア カレー風味スープ	ごはん 鶏肉のガーリック焼き ビーフソテー 小松菜辛し和え 味噌汁 カルシウムふりかけ	ごはん 白身魚フライとメンチカツ ブロッコリーの胡麻和え わかめの中華サラダ 味噌汁	オムライス ポテトサラダ アイスクリーム コーンスープ	ボンゴレスパゲティー キャベツと卵のサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ	-	
-	エネルギー 602kcal 蛋白質 21.6g 脂質 22.8g 炭水化物 76.2g 食塩 2.2g	エネルギー 487kcal 蛋白質 26.4g 脂質 12.1g 炭水化物 64.1g 食塩 3.6g	エネルギー 586kcal 蛋白質 18.6g 脂質 20.6g 炭水化物 80.6g 食塩 3.9g	エネルギー 637kcal 蛋白質 13.7g 脂質 24.0g 炭水化物 89.9g 食塩 3.9g	エネルギー 571kcal 蛋白質 20.7g 脂質 15.4g 炭水化物 84.9g 食塩 1.5g	-	
8	9	10	11	12	13	14	
-	冷やしきつねそば 小松菜の磯和え 大根と豚肉の煮物 抹茶ゼリー	ごはん サケのマヨコーン焼き ジャガイモのコンソメ煮 ごぼうサラダ 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 青菜のナムル 杏仁豆腐 中華スープ	ごはん 赤魚の塩麹焼き 里芋の煮物 甘酢和え 味噌汁 カルシウムふりかけ	ロールパン 豚肉のケチャップ煮 アスパラチーズソテー フルーツポンチ	-	
-	エネルギー 559kcal 蛋白質 25.7g 脂質 9.5g 炭水化物 93.8g 食塩 2.6g	エネルギー 540kcal 蛋白質 22.0g 脂質 18.2g 炭水化物 70.6g 食塩 2.7g	エネルギー 504kcal 蛋白質 20.3g 脂質 13.0g 炭水化物 75.9g 食塩 2.4g	エネルギー 498kcal 蛋白質 21.3g 脂質 11.5g 炭水化物 74.5g 食塩 2.9g	エネルギー 540kcal 蛋白質 26.0g 脂質 14.7g 炭水化物 76.4g 食塩 2.5g	-	
15	16	17	18	19	20	21	
-	ごはん カレイの香草パン粉焼き ジャーマンポテト メロンムース コンソメスープ	ごはん 回鍋肉 春巻き 中華和え わかめスープ	郷土料理<<福岡県>> 豚骨ラーメン がめ煮 イチゴプリン	ごはん さわらのネギ塩焼き にんじんとツナのシソドレッシング がんも煮物 味噌汁	ごはん スタミナ焼き かぼちゃの煮物 春雨ゴマ酢あえ 味噌汁 カルシウムふりかけ	-	
-	エネルギー 502kcal 蛋白質 23.1g 脂質 13.5g 炭水化物 71.2g 食塩 2.5g	エネルギー 540kcal 蛋白質 23.1g 脂質 17.5g 炭水化物 70.3g 食塩 2.6g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.8g 脂質 13.6g 炭水化物 86.1g 食塩 4.8g	エネルギー 536kcal 蛋白質 25.2g 脂質 18.2g 炭水化物 65.2g 食塩 3.1g	エネルギー 559kcal 蛋白質 22.2g 脂質 11.6g 炭水化物 88.8g 食塩 3.0g	-	
22	23	24	25	26	27	28	
-	ごはん 豚肉の柳川風煮 茄子の生姜醤油和え いちごヨーグルト 味噌汁 カルシウムふりかけ	冷ししゃぶうどん チキンナゲット 切干大根の煮物 ライチゼリー	黒糖ロール ポトフ 大根サラダ チョコレートババロア	ごはん 鶏のから揚げ黒酢かけ 若竹煮 ほうれん草の梅和え 味噌汁	ごはん さけのムニエル 花野菜のマリネ ロールキャベツ和風煮 味噌汁	-	
-	エネルギー 592kcal 蛋白質 26.9g 脂質 17.8g 炭水化物 77.3g 食塩 3.0g	エネルギー 633kcal 蛋白質 26.3g 脂質 19.3g 炭水化物 88.1g 食塩 2.9g	エネルギー 617kcal 蛋白質 24.5g 脂質 25.9g 炭水化物 72.3g 食塩 2.2g	エネルギー 495kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11.4g 炭水化物 69.8g 食塩 3.6g	エネルギー 469kcal 蛋白質 24.7g 脂質 10.5g 炭水化物 67.4g 食塩 2.3g	-	
29	30	31	1	2			
-	ごはん 鯖の塩焼き 五目煮豆 きゃべつのゆかり和え 味噌汁	ごはん 豚肉の甘酢炒め スパゲティーサラダ オレンジムース コンソメ					
-	エネルギー 538kcal 蛋白質 21.2g 脂質 20.6g 炭水化物 63.7g 食塩 2.8g	エネルギー 572kcal 蛋白質 24.2g 脂質 17.7g 炭水化物 75.4g 食塩 1.4g					