

日	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5
	炊き込みご飯 ブリの塩焼き 花野菜のマリネ しっとりがんもの煮物 味噌汁	ご飯 きのこおろしハンバーグ アスパラサラダ リンゴのコンポート 味噌汁	ご飯 メバルの煮付け 炒り豆腐 ほうれん草の辛子マヨ和え すまし汁 カルシウムふりかけ	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 593kcal 蛋白質 26.5g 脂質 23.3g 炭水化物 65.2g 食塩 4.2g	エネルギー 530kcal 蛋白質 19.7g 脂質 12.5g 炭水化物 85.4g 食塩 3.2g	エネルギー 454kcal 蛋白質 22.8g 脂質 12.4g 炭水化物 60.7g 食塩 2.5g	エネルギー 642kcal 蛋白質 27.8g 脂質 18.4g 炭水化物 94.1g 食塩 3.9g	
6	7	8	9	10	11
	ご飯 豚肉の甘酢いため かぼちゃのグラタン おからサラダ コンソメスープ カルシウムふりかけ	郷土料理<山形県> 芋煮うどん 菊の酢の物 カブとマスの煮物 ラ・フランスゼリー	ご飯 カレイのムニエル マセドアンサラダ きんぴらごぼう コンソメスープ	レーズンロール クリームシチュー コールスローサラダ マンゴープリン	
	エネルギー 470kcal 蛋白質 22.7g 脂質 9.7g 炭水化物 71.0g 食塩 2.5g	エネルギー 577kcal 蛋白質 26.0g 脂質 18.2g 炭水化物 74.0g 食塩 2.0g	エネルギー 464kcal 蛋白質 21.8g 脂質 9.0g 炭水化物 80.8g 食塩 2.0g	エネルギー 549kcal 蛋白質 19.8g 脂質 19.5g 炭水化物 72.8g 食塩 2.7g	エネルギー 622kcal 蛋白質 23.0g 脂質 22.7g 炭水化物 82.7g 食塩 3.4g
13	14	15	16	17	18
	ご飯 スタミナ焼き かぼちゃの煮物 白菜のごま酢あえ 味噌汁	ご飯 白身フライとメンチカツ 大根の土佐煮 寒天ミルクプリン 味噌汁	ご飯 赤魚の塩麴焼き 茄子と厚揚げのみそ煮 小松菜の和え物 すまし汁 カルシウムふりかけ	ボンゴレスパゲティー キャベツと卵のサラダ チョコレートババロア ミネストローネ風スープ	ご飯 鶏肉のガーリックソテー ビーフソテー インゲンの胡麻和え 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	エネルギー 596kcal 蛋白質 21.2g 脂質 15.0g 炭水化物 91.7g 食塩 3.8g	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	エネルギー 640kcal 蛋白質 27.3g 脂質 19.7g 炭水化物 85.5g 食塩 2.0g	エネルギー 477kcal 蛋白質 25.5g 脂質 8.3g 炭水化物 71.4g 食塩 3.2g
20	21	22	23	24	25
	カレーうどん はんぺんの磯部揚げ さつまいものおろし和え ブドウムース	ご飯 鯖の香りみそ焼き ブロッコリーのピーナッツ和え 白菜の煮びたし すまし汁	ロールパン 豚肉のケチャップ煮 アスパラマスタード和え パインムース	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 蒸しシュウマイ 中華スープ	ご飯 さわらのネギ塩焼き 人参とツナのドレッシング和え 豚肉と大根煮 味噌汁 カルシウムふりかけ
	エネルギー 579kcal 蛋白質 23.7g 脂質 13.2g 炭水化物 90.8g 食塩 2.7g	エネルギー 526kcal 蛋白質 20.0g 脂質 21.3g 炭水化物 60.1g 食塩 2.8g	エネルギー 528kcal 蛋白質 24.1g 脂質 16.6g 炭水化物 71.5g 食塩 2.4g	エネルギー 537kcal 蛋白質 22.9g 脂質 15.8g 炭水化物 72.7g 食塩 2.8g	エネルギー 489kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.4g 炭水化物 64.3g 食塩 3.3g
27	28	29	30	 	
	ご飯 豚肉の柳川風 茄子のショウガ醤油和え イチゴヨーグルト 味噌汁 カルシウムふりかけ	ソース焼きそば 大根サラダ かぼちゃババロア 卵スープ	ご飯 チキンのマヨコーン焼き キャベツのゆかり和え 小松菜のじゃこ炒め コンソメスープ		
	エネルギー 610kcal 蛋白質 28.9g 脂質 18.8g 炭水化物 77.3g 食塩 3.0g	エネルギー 606kcal 蛋白質 21.7g 脂質 19.5g 炭水化物 82.2g 食塩 2.7g	エネルギー 493kcal 蛋白質 24.0g 脂質 16.6g 炭水化物 60.5g 食塩 2.5g		