



日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
-	ごはん	麺紀行〈富山県〉	レーズンロール	ごはん	ごはん	-
-	ほっけの塩焼き	冷やしそうめん（とろろ昆布入り）	ミネストローネ風	豚肉の塩麹炒め	チキンソテーのトマトソースかけ	-
-	鶏肉と里芋の銚物	エビかき揚げ	アスパラガスのマスタード和え	かぼちゃの煮物	ビーンズサラダ	-
-	春雨の胡麻酢あえ	なすの胡麻酢和え	ピーチムース	ナスのおひたし	コンソメ煮	-
-	かきたま汁	酒蒸し饅頭		味噌汁	味噌汁	-
-						-
-	エネルギー 472kcal	エネルギー 456kcal	エネルギー 499kcal	エネルギー 542kcal	エネルギー 629kcal	-
-	脂質 8.5g	脂質 5.4g	脂質 17.3g	脂質 11.6g	脂質 24.6g	-
-	炭水化物 25.1g	炭水化物 13.0g	炭水化物 20.7g	炭水化物 25.8g	炭水化物 30.8g	-
-	食塩 2.2g	食塩 2.8g	食塩 1.6g	食塩 3.4g	食塩 1.6g	-
7	8	9	10	11	12	13
-	冷やしきつねそば	ごはん	ごはん	中華丼	ごはん	-
-	肉団子の甘酢ソース	サバのスパイシー焼き	とんかつ	焼き餃子	炒り鳥	-
-	インゲンの胡麻和え	ジャーマンポテト	切干大根の和え物	オレンジゼリー	マカロニサラダ	-
-	寒天ミルクプリン	煮びたし	ほうれん草の白和え	味噌汁	チョコレートババロア	-
-		味噌汁	かきたま汁		味噌汁	-
-		カルシウムふりかけ				-
-	エネルギー 606kcal	エネルギー 594kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 534kcal	エネルギー 636kcal	-
-	脂質 12.2g	脂質 23.2g	脂質 18.4g	脂質 15.0g	脂質 17.4g	-
-	炭水化物 27.2g	炭水化物 70.2g	炭水化物 82.5g	炭水化物 77.3g	炭水化物 92.1g	-
-	食塩 2.7g	食塩 3.5g	食塩 3.1g	食塩 4.5g	食塩 2.6g	-
14	15	16	17	18	19	20
-	ロールパン	ごはん	スパゲティーナポリタン	ごはん	ごはん	-
-	クリームシチュー	サーモンフライと肉団子の甘酢あん	花野菜サラダ	鶏肉のマスタード焼き	赤魚の粕漬け焼き	-
-	ブロッコリーのサラダ	海藻サラダ	チキンナゲット	シーザーサラダ	がんもの煮物	-
-	ヨーグルトババロア	マンゴープリン	コンソメスープ	ジャガイモのコンソメ煮	おかか和え	-
-		味噌汁		味噌汁	味噌汁	-
-				カルシウムふりかけ		-
-	エネルギー 650kcal	エネルギー 622kcal	エネルギー 591kcal	エネルギー 578kcal	エネルギー 456kcal	-
-	脂質 23.0g	脂質 18.7g	脂質 17.3g	脂質 17.5g	脂質 9.4g	-
-	炭水化物 24.4g	炭水化物 91.8g	炭水化物 78.6g	炭水化物 76.7g	炭水化物 66.3g	-
-	食塩 3.7g	食塩 3.4g	食塩 2.7g	食塩 3.3g	食塩 3.2g	-
21	22	23	24	25	26	27
-	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	肉うどん	-
-	鶏肉の胡麻みそ焼き	鮭のマヨコーン焼き	白身魚の野菜あんかけ	豚肉の生姜炒め	ちくわの磯部揚げ	-
-	キャベツとツナのドレッシング和え	サツマイモのレモン煮	わかめの酢の物	ひじき煮	青菜と卵の和え物	-
-	メロンムース	大根の和風サラダ	ライチゼリー	ボン酢和え	抹茶水ようかん	-
-	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁		-
-			カルシウムふりかけ			-
-	エネルギー 543kcal	エネルギー 573kcal	エネルギー 395kcal	エネルギー 576kcal	エネルギー 577kcal	-
-	脂質 17.6g	脂質 15.2g	脂質 1.7g	脂質 19.3g	脂質 12.8g	-
-	炭水化物 23.3g	炭水化物 84.5g	炭水化物 75.5g	炭水化物 71.0g	炭水化物 90.6g	-
-	食塩 2.7g	食塩 2.7g	食塩 2.0g	食塩 3.1g	食塩 2.8g	-
28	29	30				
-	ごはん	ドライカレー				-
-	豚肉と根菜の味噌炒め	コールスローサラダ				-
-	辛子マヨ和え	フルーツゼリー				-
-	ババロアあずきミルク	コンソメスープ				-
-	すまし汁					-
-	カルシウムふりかけ					-
-	エネルギー 535kcal	エネルギー 512kcal				-
-	脂質 15.9g	脂質 11.8g				-
-	炭水化物 21.3g	炭水化物 79.7g				-
-	食塩 2.4g	食塩 1.7g				-