

日	月	火	水	木	金	土
28				1	2	3
-				ごはん 鮭のマヨコーン焼き 野菜炒め フルーツヨーグルト 味噌汁	ざるうどん 舞茸の天ぷら盛り 蓮根炒り煮 辛子和え	
-				エネルギー 523kcal 脂質 16.0g 食塩 2.6g	蛋白質 24.9g 炭水化物 67.3g	エネルギー 426kcal 脂質 8.8g 食塩 2.4g
4	5	6	7	8	9	10
-	ごはん 豆腐ハンバーグ～田楽味噌だれ～ 鶏肉と里芋煮 春雨のごま酢あえ かきたま汁	ごはん 豚肉の塩麴炒め かぼちゃの煮物 茄子のお浸し 味噌汁	レーズンロール ミネストローネ風 アスパラガスのマスタード和え ピーチムース	ナポリタン 花野菜サラダ やわらかプリン コンソメスープ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き シーザーサラダ ジャガイモのコンソメ煮 コンソメスープ	
-	エネルギー 588kcal 脂質 13.8g 食塩 3.4g	エネルギー 542kcal 脂質 11.7g 食塩 2.6g	エネルギー 540kcal 脂質 21.3g 食塩 1.8g	エネルギー 567kcal 脂質 14.1g 食塩 2.8g	エネルギー 511kcal 脂質 10.9g 食塩 2.2g	
11	12	13	14	15	16	17
-	きのこのデミオムライス 野菜サラダ クールゼリー コンソメスープ	ごはん 鯖のスパイシー焼き ジャーマンポテト 煮びたし 味噌汁	きつねそば 鶏肉団子の甘酢ソース インゲンの梅和え やわらかプリン	郷土料理（宮城県） 油麴（仙台麴）丼 笹かまのワサビ和え 和梨のゼリー 呉汁	ごはん とんかつ 切干大根の和え物 ほうれん草の白和え かきたま汁	
-	エネルギー 527kcal 脂質 16.8g 食塩 2.3g	エネルギー 57kcal 脂質 20.9g 食塩 3.2g	エネルギー 529kcal 脂質 9.5g 食塩 4.0g	エネルギー 501kcal 脂質 12.9g 食塩 3.5g	エネルギー 595kcal 脂質 19.7g 食塩 3.5g	
18	19	20	21	22	23	24
-	味噌ラーメン 春巻き オクラと蒸し鶏の中華和え ライチゼリー	ごはん 豚肉と根菜のみそ炒め 辛子マヨ和え 抹茶プリン すまし汁	ごはん チキンソテートマトソースかけ ビーンズサラダ クリーム煮 味噌汁	ロールパン ビーフシチュー マカロニとブロッコリーのサラダ ヨーグルトババロア	ごはん 赤魚の粕漬け焼き 厚焼き玉子 がんも煮物 おかか和え 味噌汁	
-	エネルギー 624kcal 脂質 15.6g 食塩 3.9g	エネルギー 563kcal 脂質 15.8g 食塩 2.8g	エネルギー 578kcal 脂質 17.0g 食塩 1.4g	エネルギー 587kcal 脂質 17.6g 食塩 3.8g	エネルギー 477kcal 脂質 10.9g 食塩 3.4g	
25	26	27	28	29	30	
-	ごはん ポテトコロッケとメンチカツ 海藻サラダ マンゴープリン 味噌汁	カレーうどん キャベツともやしの磯和え 青菜と卵の中華炒め チョコレートババロアOrオレンジゼリー	ごはん 白身魚の野菜あんかけ わかめときゅうりの酢の物 ジャガイモきんぴら	ごはん 千種焼き 青梗菜の中華風煮びたし ポン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏の胡麻味噌焼き ドレッシング和え 抹茶ゼリー すまし汁	
-	エネルギー 638kcal 脂質 17.9g 食塩 3.6g	エネルギー 549kcal 脂質 15.7g 食塩 3.6g	エネルギー 460kcal 脂質 6.8g 食塩 2.4g	エネルギー 542kcal 脂質 19.1g 食塩 3.0g	エネルギー 502kcal 脂質 10.1g 食塩 2.5g	