

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	蛋白質 14.3g 炭水化物 74.2g
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	-	