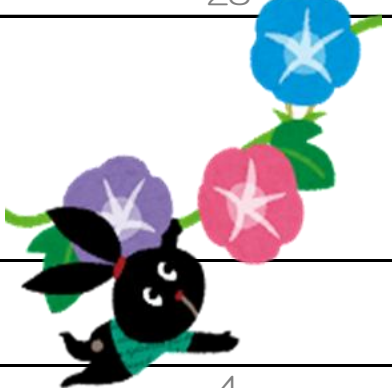


日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
- - - - - - - -					ごはん カレイの香草パン粉焼き ひじきサラダ デザート セレクト 青りんごゼリー マンゴープリン 味噌汁 エネルギー 800kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.8g 炭水化物 145.8g 食塩 2.8g	- - - - - - -
3	4	5	6	7	8	9
- - - - -	ごはん チキンのマヨコーン焼き ジャガイモのコンソメ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	ざるそば 天ぷら盛り 高野豆腐卵とじ 抹茶ゼリー 	ごはん 豚肉冷しゃぶ 粉きいも キャラメルプリン コンソメスープ 	ロコモコ丼 カリフラワーとハムのドレッシング和え メロンムース コンソメスープ 	ごはん 赤魚の塩麹焼き 厚揚げの煮物 小松菜のおろし和え すまし汁 カルシウムふりかけ 	- - - - -
- - -	エネルギー 574kcal 蛋白質 23.4g 脂質 21.9g 炭水化物 68.4g 食塩 2.8g	エネルギー 590kcal 蛋白質 22.0g 脂質 10.0g 炭水化物 102.7g 食塩 2.7g	エネルギー 558kcal 蛋白質 25.7g 脂質 15.3g 炭水化物 77.8g 食塩 1.9g	エネルギー 586kcal 蛋白質 21.8g 脂質 16.7g 炭水化物 85.5g 食塩 3.4g	エネルギー 427kcal 蛋白質 21.1g 脂質 7.9g 炭水化物 65.4g 食塩 3.0g	- - -
10	11	12	13	14	15	16
- - - - -	冷製トマトパスタ 花野菜マリネ風サラダ パインムース コンソメスープ	ごはん アジの塩焼き キャベツのゆかり和え 鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん 鶏肉のガーリック焼き ビーフンソテー インゲンの胡麻和え 味噌汁	ごはん 豚肉となすのみそ炒め オクラのおかか和え きんぴらごぼう 味噌汁	ロールパン クラムチャウダー トマトとマカロニのサラダ チョコレートババロア 	- - - - -
- - -	エネルギー 626kcal 蛋白質 22.2g 脂質 16.7g 炭水化物 9.8g 食塩 2.7g	エネルギー 473kcal 蛋白質 25.9g 脂質 9.8g 炭水化物 66.9g 食塩 3.4g	エネルギー 549kcal 蛋白質 23.6g 脂質 18.1g 炭水化物 69.5g 食塩 3.0g	エネルギー 552kcal 蛋白質 25.0g 脂質 16.3g 炭水化物 73.2g 食塩 2.9g	エネルギー 538kcal 蛋白質 17.4g 脂質 17.5g 炭水化物 77.8g 食塩 1.9g	- - -
17	18	19	20	21	22	23
- - - - -	ごはん スタミナ焼き かぼちゃの煮物 枝豆のサラダ 味噌汁 	ごはん チキンソテーのトマトソース アスパラのマスタード焼き やわらかプリン コンソメスープ	ごはん サバの味噌煮 ゴーヤチャンプル ブロッコリーのドレッシング和え すまし汁 カルシウムふりかけ 	ロールパン カレースープ煮 マカロニサラダ コーヒゼリー	《麺紀行》 島根県 ホルモン焼きそば ラッキョウ入りポテトサラダ すいか かにスープ 	- - - - -
- - -	エネルギー 622kcal 蛋白質 28.3g 脂質 21.0g 炭水化物 77.0g 食塩 2.1g	エネルギー 559kcal 蛋白質 23.3g 脂質 17.8g 炭水化物 74.1g 食塩 1.5g	エネルギー 578kcal 蛋白質 23.9g 脂質 22.4g 炭水化物 65.8g 食塩 3.3g	エネルギー 638kcal 蛋白質 23.5g 脂質 23.5g 炭水化物 82.3g 食塩 10.4g	エネルギー 644kcal 蛋白質 21.1g 脂質 24.5g 炭水化物 82.0g 食塩 3.1g	- - -
24	25	26	27	28	29	
- - - - -	ごはん カレイのムニエル ナスとズッキーニのアラビアータ オレンジムース コンソメスープ カルシウムふりかけ 	ごはん 豚肉の柳川風 ナスのおろし和え イチゴヨーグルト 味噌汁 	ごはん ハムカツとコーンコロケ ほうれん草のナムル 切干大根の煮物 味噌汁	冷やし中華 焼き餃子 杏仁豆腐 中華スープ 	ごはん 鯖のネギ塩焼き 人参とツナのシソドレッシング和え 水ようかん 味噌汁	- - - - -
- - -	エネルギー 524kcal 蛋白質 18.4g 脂質 17.4g 炭水化物 72.0g 食塩 2.3g	エネルギー 607kcal 蛋白質 26.5g 脂質 18.6g 炭水化物 80.9g 食塩 2.9g	エネルギー 617kcal 蛋白質 17.9g 脂質 16.1g 炭水化物 98.6g 食塩 4.0g	エネルギー 710kcal 蛋白質 30.3g 脂質 20.7g 炭水化物 100.8g 食塩 3.3g	エネルギー 480kcal 蛋白質 20.9g 脂質 10.5g 炭水化物 72.7g 食塩 2.4g	- - -