

日	月	火	水	木	金	土
30		1	2	3	4	5
-		冷やしきつねそば 肉団子の甘酢ソース いんげんの胡麻和え 寒天ミルクプリン	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	ごはん 豚肉の塩麹炒め たけのこの煮物 茄子のおひたし 味噌汁	ごはん チキンソテートマトソース ポテトサラダ 豚肉とキャベツコンソメ煮 コーンスープ カルシウムふりかけ	-
-		エネルギー 606kcal 蛋白質 27.2g 脂質 12.2g 炭水化物 97.4g 食塩 2.7g	エネルギー 496kcal 蛋白質 20.3g 脂質 17.1g 炭水化物 66.4g 食塩 1.5g	エネルギー 542kcal 蛋白質 25.8g 脂質 11.6g 炭水化物 80.9g 食塩 3.4g	エネルギー 676kcal 蛋白質 29.6g 脂質 27.0g 炭水化物 75.4g 食塩 2.5g	-
6	7	8	9	10	11	12
-	中華丼	ごはん	米飯	スパゲティナポリタン	ごはん	-
-	焼き餃子	サバのスパイシー焼き	とんかつ	花野菜サラダ	炒り鳥	-
-	オレンジゼリー	大根サラダ	ほうれん草の白和え	チキンナゲット	マカロニサラダ	-
-	中華スープ	小松菜の煮びたし	ごぼうとこんにゃくの炒り煮	ミルクスープ	ほうれん草磯和え	-
		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 508kcal 蛋白質 17.8g 脂質 13.1g 炭水化物 77.5g 食塩 3.8g	エネルギー 546kcal 蛋白質 21.5g 脂質 21.3g 炭水化物 63.2g 食塩 3.8g	エネルギー 548kcal 蛋白質 17.2g 脂質 14.5g 炭水化物 86.2g 食塩 3.4g	エネルギー 625kcal 蛋白質 28.9g 脂質 19.2g 炭水化物 81.0g 食塩 2.8g	エネルギー 576kcal 蛋白質 22.8g 脂質 14.8g 炭水化物 84.5g 食塩 3.0g	-
13	14	15	16	17	18	19
-	ロールパン	ごはん	麺紀行〈宮崎県〉	ごはん	ごはん	-
-	クリームシチュー	サーモンフライとオムレツ	トマトラーメン	鶏肉のマスタード焼き	赤魚の粕つけ焼き	-
-	ブロッコリーサラダ	海藻サラダ	チキン南蛮	シーザーサラダ	がんもの煮物	-
-	フルーツヨーグルト	れんこんとこんにゃくの炒り煮	切干大根の和え物	ジャガイモのコンソメ煮	おかか和え	-
-		味噌汁	マンゴープリン	味噌汁	味噌汁	-
				カルシウムふりかけ		
-	エネルギー 755kcal 蛋白質 26.5g 脂質 24.4g 炭水化物 107.6g 食塩 3.8g	エネルギー 606kcal 蛋白質 19.0g 脂質 21.9g 炭水化物 80.6g 食塩 3.5g	エネルギー 1119kcal 蛋白質 34.8g 脂質 15.3g 炭水化物 208.8g 食塩 7.1g	エネルギー 574kcal 蛋白質 25.5g 脂質 16.9g 炭水化物 77.5g 食塩 3.6g	エネルギー 477kcal 蛋白質 23.6g 脂質 9.5g 炭水化物 68.9g 食塩 3.3g	-
20	21	22	23	24	25	26
-	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	竹輪の磯部揚げ	-
-	キャベツとツナのドレッシング和え	さつまいもレモン煮	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	もやしとツナのポン酢和え	カルシウムヨーグルト	-
-	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁		-
	カルシウムふりかけ					
-	エネルギー 550kcal 蛋白質 23.4g 脂質 17.6g 炭水化物 71.4g 食塩 2.9g	エネルギー 574kcal 蛋白質 22.8g 脂質 14.7g 炭水化物 85.9g 食塩 2.8g	エネルギー 412kcal 蛋白質 16.0g 脂質 4.4g 炭水化物 75.5g 食塩 2.3g	エネルギー 581kcal 蛋白質 30.7g 脂質 20.4g 炭水化物 68.0g 食塩 3.1g	エネルギー 572kcal 蛋白質 27.9g 脂質 13.0g 炭水化物 85.7g 食塩 3.8g	-
27	28	29	30			
-	ごはん	ドライカレー	ごはん			
-	豚肉と根菜の味噌炒め	コールスローサラダ	サバの塩焼きとだし巻き卵			
-	アスパラの辛子マヨ和え	フルーツゼリー	鶏肉と里芋煮			
-	シュウマイ	コンソメスープ	春雨のごま酢和え			
-	すまし汁		味噌汁			
			カルシウムふりかけ			
-	エネルギー 565kcal 蛋白質 23.8g 脂質 18.1g 炭水化物 72.7g 食塩 2.8g	エネルギー 492kcal 蛋白質 18.7g 脂質 11.2g 炭水化物 76.7g 食塩 1.6g	エネルギー 677kcal 蛋白質 26.8g 脂質 26.6g 炭水化物 78.2g 食塩 3.2g			