

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
-		<b>お正月</b>			麺紀行 岡山県 インディアントマト焼きそば ゆず味噌大根 ピーチゼリー コンソメスープ	
-	エネルギー 蛋白質 炭水化物 脂質 食塩	エネルギー 蛋白質 炭水化物 脂質 食塩	エネルギー 蛋白質 炭水化物 脂質 食塩	エネルギー 718kcal 蛋白質 25.1g 脂質 24.3g 炭水化物 97.9g 食塩 4.0g	エネルギー 739kcal 蛋白質 25.5g 脂質 28.4g 炭水化物 92.7g 食塩 5.6g	-
7	8	9	10	11	12	13
-	塩ラーメン 焼き餃子 棒棒鶏サラダ ライチゼリー	とろっと親子丼 さつまいもサラダ お浸し 味噌汁	ドライカレー コールスローサラダ フルーツゼリー コンソメスープ	ごはん あじ塩焼き わかめとキャベツの甘酢和え あんこ餅(鏡開き) 味噌汁 カルシウムふりかけ	 ごはん 豚肉味噌炒め 大根煮 白菜のゆかり和え すまし汁	-
-	エネルギー 591kcal 蛋白質 24.8g 脂質 13.3g 炭水化物 93.4g 食塩 3.9g	エネルギー 724kcal 蛋白質 23.7g 脂質 29.7g 炭水化物 89.0g 食塩 3.4g	エネルギー 505kcal 蛋白質 19.9g 脂質 11.8g 炭水化物 77.9g 食塩 1.8g	エネルギー 442kcal 蛋白質 22.0g 脂質 7.6g 炭水化物 69.0g 食塩 2.4g	エネルギー 489kcal 蛋白質 23.7g 脂質 12.9g 炭水化物 70.8g 食塩 3.5g	-
14	15	16	17	18	19	20
-	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき煮 白菜の胡麻酢和え 味噌汁 カルシウムふりかけ	ごはん サバの味噌煮 野菜炒め チキンサラダ すまし汁	ロールパン ミネストローネ風 スクランブルエッグ オレンジゼリー	ごはん 白身フライとクリームコロッケ ブロッコリーのサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ	ごはん スペイン風オムレツ マセドアンサラダ バニラババロア コンソメスープ	-
-	エネルギー 550kcal 蛋白質 27.7g 脂質 17.6g 炭水化物 69.5g 食塩 3.0g	エネルギー 567kcal 蛋白質 18.9g 脂質 25.7g 炭水化物 60.9g 食塩 3.3g	エネルギー 604kcal 蛋白質 26.1g 脂質 20.8g 炭水化物 77.0g 食塩 2.4g	エネルギー 589kcal 蛋白質 19.2g 脂質 15.8g 炭水化物 89.8g 食塩 2.6g	エネルギー 583kcal 蛋白質 21.4g 脂質 20.9g 炭水化物 74.4g 食塩 2.0g	-
21	22	23	24	25	26	27
-	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのピーナッツ和え マカロニサラダ 味噌汁	肉うどん 野菜かき揚げ ほうれん草の磯和え マンゴープリン	 ごはん 赤魚の粕漬焼き 厚揚げの含め煮 きゃべつの辛子マヨネーズ和え かきたま汁 カルシウムふりかけ	 ごはん 肉じゃが 切干大根の和え物 抹茶プリン 味噌汁	ごはん 回鍋肉 ちくわのカレー揚げ インゲン胡麻和え 中華スープ	-
-	エネルギー 594kcal 蛋白質 24.4g 脂質 24.7g 炭水化物 64.9g 食塩 2.6g	エネルギー 560kcal 蛋白質 24.1g 脂質 13.7g 炭水化物 86.8g 食塩 3.3g	エネルギー 485kcal 蛋白質 20.7g 脂質 10.8g 炭水化物 70.1g 食塩 3.4g	エネルギー 546kcal 蛋白質 21.4g 脂質 12.0g 炭水化物 85.7g 食塩 2.7g	エネルギー 506kcal 蛋白質 23.7g 脂質 14.0g 炭水化物 69.2g 食塩 2.2g	-
28	29	30	31	1		
-	ロールパン チリコンカン ツナサラダ いちごムース コンソメスープ	ごはん 鶏肉の塩レモン焼き 大根のかにあんかけ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 カルシウムふりかけ	 ごはん 八宝菜 シュウマイ ナムル かきたまスープ			-
-	エネルギー 582kcal 蛋白質 26.3g 脂質 22.1g 炭水化物 70.0g 食塩 2.7g	エネルギー 514kcal 蛋白質 23.1g 脂質 15.8g 炭水化物 65.9g 食塩 3.3g	エネルギー 517kcal 蛋白質 23.0g 脂質 16.2g 炭水化物 67.6g 食塩 2.6g	エネルギー	エネルギー	-