

日	月				火				水				木				金				土															
1	2				3				4				5				6				7															
-	ドライカレー				ごはん				ごはん				小松菜の和風パスタ				ロールケーキの日				-															
-	コールスローサラダ				豚肉の甘酢炒め				ホッケの塩焼き				花野菜サラダ				ごはん				-															
-	オレンジムース				カボチャの煮物				小松菜の煮びたし				キャラメルプリン				鶏肉のマスタード焼き				-															
-	コンソメスープ				茄子のお浸し				マカロニサラダ				コンソメスープ				ジャガイモのコンソメ煮				-															
-					味噌汁				味噌汁												ミルクレーズンクレープ															
-	エネルギー 465kcal				エネルギー 524kcal				エネルギー 490kcal				エネルギー 522kcal				エネルギー 590kcal				-															
-	蛋白質 17.6g				蛋白質 24.7g				蛋白質 20.2g				蛋白質 22.6g				蛋白質 22.4g				-															
-	脂質 11.3g				脂質 11.5g				脂質 13.2g				脂質 10.7g				脂質 22.5g				-															
-	炭水化物 71.3g				炭水化物 77.1g				炭水化物 69.9g				炭水化物 82.0g				炭水化物 71.0g				-															
-	食塩 1.8g				食塩 2.3g				食塩 2.6g				食塩 3.9g				食塩 2.2g				-															
8	9				10				11				12				13				14															
-	ごはん				ごはん				麺・丼紀行〈徳島県〉				ロールパン				ごはん				-															
-	鶏肉の塩焼き				ハガツオの味噌焼き				徳島ラーメン				ミネストローネ				鯖のスパイシー焼き				-															
-	ポテトサラダ				青菜味噌マヨ和え				はんぺんカレーフライ				ごぼうサラダ				ジャーマンポテト				-															
-	パニラババロア				蓮根炒り煮				はくさいのゆず和え				青りんごゼリー				小松菜の煮びたし				-															
-	味噌汁				かきたま汁				はくさいのゆず和え												味噌汁															
-	カルシウムふりかけ				カルシウムふりかけ				芋ようかん				青りんごゼリー				カルシウムふりかけ				-															
-	エネルギー 572kcal				エネルギー 504kcal				エネルギー 709kcal				エネルギー 587kcal				エネルギー 592kcal				-															
-	蛋白質 20.1g				蛋白質 25.4g				蛋白質 33.4g				蛋白質 19.1g				蛋白質 22.2g				-															
-	脂質 20.0g				脂質 13.0g				脂質 17.6g				脂質 21.6g				脂質 23.2g				-															
-	炭水化物 75.0g				炭水化物 67.7g				炭水化物 101.9g				炭水化物 79.5g				炭水化物 69.3g				-															
-	食塩 2.6g				食塩 2.3g				食塩 5.7g				食塩 1.6g				食塩 3.5g				-															
15	16				17				18				19				20				21															
-	ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				冷やし肉うどん				-															
-	鮭のマヨコーン焼き				豚肉と根菜の味噌炒め				煮込みハンバーグ				鶏唐揚げ				ちくわの磯部揚げ				-															
-					シュウマイ				コールスローサラダ				マセドアンサラダ				里芋煮物				-															
-	がんも煮物				オクラ磯和え				ストロベリーババロア				春雨の胡麻酢和え				抹茶ゼリー				-															
-	アジサイゼリー				すまし汁				コンソメスープ				味噌汁								-															
-	味噌汁				カルシウムふりかけ				コンソメスープ												-															
-	エネルギー 595kcal				エネルギー 577kcal				エネルギー 537kcal				エネルギー 702kcal				エネルギー 601kcal				-															
-	蛋白質 24.8g				蛋白質 24.5g				蛋白質 17.6g				蛋白質 25.2g				蛋白質 23.7g				-															
-	脂質 19.8g				脂質 15.8g				脂質 13.3g				脂質 30.3g				脂質 13.8g				-															
-	炭水化物 77.2g				炭水化物 80.2g				炭水化物 85.2g				炭水化物 78.3g				炭水化物 95.7g				-															
-	食塩 2.6g				食塩 2.7g				食塩 3.1g				食塩 3.1g				食塩 3.2g				-															
22	23				24				25				26				27				28															
-	ロールパン				味噌ラーメン				ごはん				ごはん				ごはん				-															
-	クラムチャウダー				揚げ餃子				鶏肉の胡麻味噌焼き				カレイのムニエル				豚肉の塩麴炒め				-															
-	マカロニとブロッコリのサラダ				オクラとツナの中華和え				キャベツのドレッシング和え				ビーンズサラダ				茄子のお浸し				-															
-	選択デザート				ライチゼリー				タケノコの土佐煮				野菜のカレー煮				高野豆腐の卵とじ				-															
-	チョコレートババロア																味噌汁				-															
-	コーヒーゼリー								すまし汁				カルシウムふりかけ				味噌汁				-															
-	エネルギー 531kcal				エネルギー 585kcal				エネルギー 506kcal				エネルギー 582kcal				エネルギー 593kcal				-															
-	蛋白質 18.4g				蛋白質 26.1g				蛋白質 24.8g				蛋白質 27.1g				蛋白質 3.8g				-															
-	脂質 16.2g				脂質 12.9g				脂質 15.0g				脂質 21.9g				脂質 1936.0g				-															
-	炭水化物 78.7g				炭水化物 91.9g				炭水化物 64.9g				炭水化物 66.8g				炭水化物 68.2g				-															
-	食塩 2.1g				食塩 2.8g				食塩 3.5g				食塩 2.5g				食塩 4.2g				-															
29	30																																			
-	ざるそば																				-															
-	紅ショウガのかき揚げ																				-															
-	蒸し鶏のサラダ																				-															
-	水ようかん																				-															
-	エネルギー 526kcal				-																															
-	蛋白質 20.1g				-																															
-	脂質 7.3g				-																															
-	炭水化物 95.0g				-																															
-	食塩 2.7g				-																															