

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
-	親子丼 ほうれん草の白和え カルシウムヨーグルト 味噌汁	あんかけ硬焼きそば 焼き餃子 大根のレモン和え 中華スープ	ごはん 肉じゃが 切干大根の和え物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん さわらの照り焼き 厚揚げの含め煮 わかめと白菜の酢の物 味噌汁	ごはん 豚肉の大根おろしソース 里芋煮 ピーナッツ和え 味噌汁 かつおみすりかけ	-
-	エネルギー 569kcal 蛋白質 32.3g 脂質 14.9g 炭水化物 74.0g 食塩 2.8g	エネルギー 614kcal 蛋白質 24.1g 脂質 28.4g 炭水化物 65.1g 食塩 2.9g	エネルギー 582kcal 蛋白質 22.0g 脂質 17.6g 炭水化物 80.7g 食塩 2.9g	エネルギー 490kcal 蛋白質 23.4g 脂質 12.4g 炭水化物 66.1g 食塩 3.4g	エネルギー 506kcal 蛋白質 24.5g 脂質 11.8g 炭水化物 73.1g 食塩 3.0g	-
9	10	11	12	13	14	15
-	ごはん ほっけの塩焼き インゲンのカレーソテー からしマヨネーズ和え かき玉汁	ごはん 炒り鶏 ビーフソテー ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	ごはん カレーのムニエル ポテトチーズ焼き 春雨の中華和え 味噌汁 カルシウムふりかけ	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	かき玉そば さつまいもレモン煮 しらす和え セレクトデザート 抹茶ババロア 青りんごゼリー	-
-	エネルギー 403kcal 蛋白質 20.1g 脂質 9.5g 炭水化物 56.1g 食塩 2.4g	エネルギー 515kcal 蛋白質 24.2g 脂質 10.3g 炭水化物 79.9g 食塩 2.8g	エネルギー 572kcal 蛋白質 22.9g 脂質 18.5g 炭水化物 77.8g 食塩 3.3g	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	エネルギー 630kcal 蛋白質 25.9g 脂質 10.0g 炭水化物 106.5g 食塩 3.1g	-
16	17	18	19	20	21	22
-	ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ コーヒーゼリー	きのこ炊き込みご飯 あじの塩焼き 春雨ごま酢あえ トン汁	スパゲッティナポリタン ほうれん草のキッシュ コールスローサラダ コンソメスープ	ごはん 鯖のみそ煮 きんぴら 酢の物 すまし汁 カルシウムふりかけ	〈郷土料理〉 宮崎県 ごはん チキン南蛮 ひじきサラダ マンゴーヨーグルト ざぶ汁風	-
-	エネルギー 624kcal 蛋白質 23.9g 脂質 20.8g 炭水化物 85.6g 食塩 3.6g	エネルギー 427kcal 蛋白質 22.8g 脂質 6.8g 炭水化物 65.3g 食塩 3.4g	エネルギー 565kcal 蛋白質 27.8g 脂質 14.9g 炭水化物 77.9g 食塩 2.7g	エネルギー 548kcal 蛋白質 20.9g 脂質 18.7g 炭水化物 71.1g 食塩 3.0g	エネルギー 590kcal 蛋白質 25.4g 脂質 17.6g 炭水化物 80.9g 食塩 3.4g	-
23	24	25	26	27	28	29
-	肉うどん かき揚げ ゆかり和え ブドウムース	ごはん 豚肉の高菜炒め もやしサラダ ライチゼリー 中華スープ カルシウムふりかけ	カレーライス ミモザサラダ 杏仁豆腐 コンソメスープ	ごはん 八宝菜 シュウマイ ナムル かき玉スープ	黒糖ロール チリコンカン ジャコとわかめの和風サラダ ハロインババロア コンソメスープ	-
-	エネルギー 506kcal 蛋白質 21.4g 脂質 11.0g 炭水化物 79.8g 食塩 3.3g	エネルギー 498kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.0g 炭水化物 74.9g 食塩 2.7g	エネルギー 689kcal 蛋白質 22.9g 脂質 25.2g 炭水化物 91.7g 食塩 3.7g	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 628kcal 蛋白質 27.3g 脂質 25.5g 炭水化物 71.1g 食塩 2.8g	-
30	31					
-	ごはん 豚肉のショウガ炒め 炒り豆腐 白菜の胡麻酢あえ 味噌汁 カルシウムふりかけ					-
-	エネルギー 541kcal 蛋白質 25.3g 脂質 17.3g 炭水化物 68.6g 食塩 3.2g					-