

日	月	火	水	木	金	土
28			31	1	2	3
-				ごはん メバルの煮つけ 炒り豆腐 ほうれん草の辛子マヨ和え 味噌汁	きのこの和風スパゲティー きゃべつと卵のサラダ ハッシュポテト コンソメスープ	-
-				エネルギー 501kcal 蛋白質 24.7g 脂質 16.2g 炭水化物 61.4g 食塩 2.8g	エネルギー 631kcal 蛋白質 18.0g 脂質 22.3g 炭水化物 86.5g 食塩 2.8g	-
4	5	6	7	8	9	10
-	ごはん ホッケの塩焼き 春雨のごま酢和え 里芋煮物 豚汁 カルシウムふりかけ	ごはん 豚肉の甘酢炒め カボチャのグラタン おからサラダ コンソメスープ	カレーうどん ちくわの磯部揚げ 小松菜のおろし和え ブドウムース	ごはん 鶏肉の焼き鳥風焼き オクラの梅和え しっとりがんも煮物 味噌汁	ごはん カレイのムニエル ジャーマンポテト ほうじ茶プリン コンソメスープ	-
-	エネルギー 502kcal 蛋白質 22.5g 脂質 9.7g 炭水化物 77.8g 食塩 3.3g	エネルギー 600kcal 蛋白質 27.1g 脂質 19.3g 炭水化物 75.6g 食塩 1.9g	エネルギー 548kcal 蛋白質 24.4g 脂質 14.0g 炭水化物 80.6g 食塩 2.6g	エネルギー 585kcal 蛋白質 23.9g 脂質 24.1g 炭水化物 64.9g 食塩 3.4g	エネルギー 491kcal 蛋白質 22.0g 脂質 10.9g 炭水化物 76.8g 食塩 2.2g	-
11	12	13	14	15	16	17
-	ごはん 白身フライとメンチカツ 海藻サラダ 大根の土佐煮 味噌汁	ロールパン クリームシチュー シーザーサラダ ストロベリーババロア	〈バレンタインDAY〉 ごはん ハートコロケ フルーツサラダ プリンチョコレートソースかけ コーンスープ	麵紀行(沖縄県) そうめんチャンプルー 人参しりしりサラダ 黒糖ゼリー もずくスープ	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 カルシウムふりかけ	-
-	エネルギー 589kcal 蛋白質 20.1g 脂質 17.7g 炭水化物 84.9g 食塩 4.5g	エネルギー 678kcal 蛋白質 25.5g 脂質 25.9g 炭水化物 85.1g 食塩 3.6g	エネルギー 714kcal 蛋白質 15.1g 脂質 21.7g 炭水化物 113.6g 食塩 2.9g	エネルギー 494kcal 蛋白質 18.8g 脂質 9.5g 炭水化物 79.8g 食塩 4.9g	エネルギー 458kcal 蛋白質 26.1g 脂質 7.5g 炭水化物 68.8g 食塩 3.2g	-
18	19	20	21	22	23	24
-	味噌ラーメン 春巻き わかめの中中華サラダ 杏仁豆腐	ごはん サバの香りみそ焼き ブロッコリーのピーナッツ和え きんぴらごぼう すまし汁 カルシウムふりかけ	ロールパン 豚肉のケチャップ煮 マセドアンサラダ イチゴムース	ごはん 麻婆豆腐 青菜のナムル 蒸しシュウマイ 中華スープ	ごはん たらのマヨネーズ焼き 豚肉と大根煮 抹茶プリン 味噌汁	-
-	エネルギー 607kcal 蛋白質 24.8g 脂質 16.0g 炭水化物 94.8g 食塩 3.7g	エネルギー 529kcal 蛋白質 19.1g 脂質 20.4g 炭水化物 64.5g 食塩 2.7g	エネルギー 573kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19.3g 炭水化物 76.4g 食塩 2.4g	エネルギー 540kcal 蛋白質 23.2g 脂質 16.0g 炭水化物 73.4g 食塩 2.9g	エネルギー 531kcal 蛋白質 22.6g 脂質 14.1g 炭水化物 75.1g 食塩 2.8g	-
25	26	27	28	29		
-	ごはん 煮込みハンバーグ ごぼうサラダ ぶどうゼリー カレー風味スープ	キツネそば はんぺんチーズフライ 切干ゆず香り ゆずヨーグルトデザート	ごはん 赤魚の塩麴焼き 茄子と厚揚げの味噌煮 小松菜の和え物 すまし汁 カルシウムふりかけ	ごはん スタミナ焼き カボチャの煮物 白菜のごま酢和え 味噌汁		-
-	エネルギー 565kcal 蛋白質 17.4g 脂質 15.5g 炭水化物 88.9g 食塩 2.7g	エネルギー 637kcal 蛋白質 23.4g 脂質 17.8g 炭水化物 95.3g 食塩 3.3g	エネルギー 434kcal 蛋白質 20.3g 脂質 9.7g 炭水化物 64.0g 食塩 2.6g	エネルギー 523kcal 蛋白質 22.0g 脂質 12.8g 炭水化物 77.2g 食塩 2.5g		-