

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
-			ごはん ホッケの塩焼き なすと小松菜の和え物 肉豆腐 味噌汁 カルシウムふりかけ 	麵紀行〈長崎県〉 長崎ちゃんぽん 浦上そば ミルクセーキ風プリン 	ごはん 豚肉の大根おろしソース ブロッコリーのピーナッツ和え セレクトデザート ぶどうムース ライチゼリー 味噌汁	-
-	エネルギー 574kcal	エネルギー 513kcal	エネルギー 584kcal	エネルギー 560kcal	エネルギー 615kcal	-
-	脂質 16.6g	脂質 14.1g	脂質 22.0g	脂質 14.5g	脂質 8.2g	-
-	食塩 3.1g	食塩 2.4g	食塩 3.2g	食塩 3.0g	食塩 2.8g	-
5	6	7	8	9	10	11
-	親子丼 ほうれん草のおひたし カルシウムヨーグルト 味噌汁	ごはん 回鍋肉 ちくわのカレー揚げ いんげん胡麻和え 中華スープ カルシウムふりかけ 	ごはん カレイのムニエル マッシュポテト風 春雨の中華和え 味噌汁	ごはん 炒り鳥 ビーフソテー ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	かきたまそば 大学芋 白菜のゆかり和え ヨーグルトババロア	-
-	エネルギー 574kcal	エネルギー 513kcal	エネルギー 584kcal	エネルギー 560kcal	エネルギー 615kcal	-
-	脂質 16.6g	脂質 14.1g	脂質 22.0g	脂質 14.5g	脂質 8.2g	-
-	食塩 3.1g	食塩 2.4g	食塩 3.2g	食塩 3.0g	食塩 2.8g	-
12	13	14	15	16	17	18
-	ソースやきそば 焼き餃子 大根サラダ 中華スープ 	ロールパン 豚肉のケチャップ煮 マセドアンサラダ コーヒーゼリー	ごはん とり天 いんげんの辛子マヨ和え 白菜煮ひたし 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん 肉じゃが 切干大根の和え物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ガーリックポテト 抹茶ゼリー 味噌汁	-
-	エネルギー 548kcal	エネルギー 600kcal	エネルギー 866kcal	エネルギー 576kcal	エネルギー 623kcal	-
-	脂質 16.0g	脂質 20.6g	脂質 29.7g	脂質 16.8g	脂質 17.8g	-
-	食塩 4.1g	食塩 2.2g	食塩 3.3g	食塩 3.0g	食塩 2.8g	-
19	20	21	22	23	24	25
-	ハヤシライス ミモザサラダ 杏仁豆腐 コンソメスープ 	ごはん スペイン風オムレツ サツマイモサラダ バニラババロア コンソメスープ	肉うどん かき揚げ キャベツの梅肉和え ほうじ茶プリン 	ごはん サバの味噌煮 ポテトサラダ 酢の物 すまし汁 カルシウムふりかけ	ごはん 豚肉の生姜炒め ほうれん草のおひたし しっとりがんもの煮物 味噌汁	-
-	エネルギー 617kcal	エネルギー 638kcal	エネルギー 523kcal	エネルギー 615kcal	エネルギー 555kcal	-
-	脂質 19.9g	脂質 21.8g	脂質 11.7g	脂質 26.5g	脂質 21.0g	-
-	食塩 3.2g	食塩 2.0g	食塩 3.2g	食塩 2.3g	食塩 2.8g	-
26	27	28	29	30	31	
-	ロールパン チリコンカン わかめの和風サラダ ハロウィンババロア コンソメスープ 	スパゲティナポリタン チキンナゲット コールスローサラダ コンソメスープ 	ごはん 麻婆豆腐 シュウマイ ナムル 中華スープ	ごはん チキン南蛮 ひじきサラダ リンゴムース 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き おからの炒り煮 わかめと白菜の酢の物 味噌汁 カルシウムふりかけ 	-
-	エネルギー 585kcal	エネルギー 585kcal	エネルギー 521kcal	エネルギー 646kcal	エネルギー 455kcal	-
-	脂質 20.6g	脂質 11.4g	脂質 15.7g	脂質 24.1g	脂質 9.3g	-
-	食塩 2.9g	食塩 4.5g	食塩 3.6g	食塩 3.5g	食塩 3.3g	-