

日	月	火	水	木	金	土	
31	1	2	3	4	5	6	
-	ご飯 豚肉と根菜の味噌炒め 焼き餃子 オクラの胡麻和え すまし汁	黒糖ロール クリームシチュー もやしサラダ メロンゼリー	ご飯 カレーのトマトソース 大豆のチーズサラダ ストロベリーババロア コンソメスープ	ご飯 ポテトコロッケとメンチカツ 海藻サラダ マンゴープリン 味噌汁	冷やし山菜おろしそば いなり寿司 青菜と卵の中華炒め 黒胡麻水ようかん	-	
-	エネルギー 582kcal 蛋白質 25.4g 脂質 15.9g 炭水化物 80.5g 食塩 2.9g	エネルギー 611kcal 蛋白質 24.1g 脂質 21.8g 炭水化物 79.1g 食塩 2.3g	エネルギー 558kcal 蛋白質 26.5g 脂質 18.5g 炭水化物 69.8g 食塩 2.1g	エネルギー 666kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19.2g 炭水化物 106.5g 食塩 3.9g	エネルギー 545kcal 蛋白質 20.9g 脂質 9.1g 炭水化物 96.2g 食塩 2.5g	-	
7	8	9	10	11	12	13	
-	ロールパン チキンサラダ オニオンリングフライ オレンジムース コンソメスープ	ご飯 豚肉の塩麴炒め かぼちゃの煮物 茄子のお浸し 味噌汁	ご飯 干草焼き 青梗菜の中華風煮浸し もやしのポン酢和え 味噌汁	～郷土料理イベント 岐阜県～ たじみそ焼きそば 漬物ステーキ風 みたらし団子 トマトスープ	ご飯 鶏肉のマスタード焼き シーザーサラダ じゃがいものミルク煮 すまし汁	-	
-	エネルギー 581kcal 蛋白質 20.0g 脂質 24.8g 炭水化物 70.2g 食塩 2.3g	エネルギー 534kcal 蛋白質 25.2g 脂質 11.6g 炭水化物 79.8g 食塩 2.7g	エネルギー 526kcal 蛋白質 25.6g 脂質 17.4g 炭水化物 63.3g 食塩 3.0g	エネルギー 648kcal 蛋白質 25.6g 脂質 17.8g 炭水化物 93.5g 食塩 3.4g	エネルギー 512kcal 蛋白質 26.5g 脂質 11.7g 炭水化物 72.7g 食塩 2.8g	-	
14	15	16	17	18	19	20	
-	親子丼 おからサラダ フルーツゼリー 味噌汁	ご飯 サバのスパイシー焼き ジャーマンポテト 抹茶ババロア 味噌汁	冷やしキツネ 鶏肉団子の甘酢ソース 青菜のお浸し やわらかプリン	ご飯 とんかつ 切干大根の和え物 青りんごゼリー すまし汁	レーズンロール ミネストローネ風 アスパラガスのマスタード和え ピーチムース	-	
-	エネルギー 550kcal 蛋白質 23.1g 脂質 15.2g 炭水化物 77.1g 食塩 3.0g	エネルギー 638kcal 蛋白質 23.0g 脂質 22.7g 炭水化物 81.4g 食塩 2.9g	エネルギー 555kcal 蛋白質 21.6g 脂質 12.2g 炭水化物 90.4g 食塩 3.8g	エネルギー 587kcal 蛋白質 17.9g 脂質 17.1g 炭水化物 88.8g 食塩 3.0g	エネルギー 557kcal 蛋白質 21.7g 脂質 21.4g 炭水化物 69.9g 食塩 1.8g	-	
21	22	23	24	25	26	27	
-	スパゲティミートソース 花野菜サラダ 寒天ミルクプリン コンソメスープ	チャーハン 水餃子 3色ナムル パインムース	ご飯 豆腐ハンバーグ～田楽味噌だれ～ 鶏肉と里芋煮 春雨の胡麻酢和え かき玉汁	ロールパン クラムチャウダー マカロニとブロッコリーのサラダ チョコレートババロア	ご飯 赤魚の粕漬焼き がんもの煮物 あじさいゼリー 味噌汁	-	
-	エネルギー 580kcal 蛋白質 28.2g 脂質 13.3g 炭水化物 85.0g 食塩 2.6g	エネルギー 520kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.5g 炭水化物 81.8g 食塩 3.1g	エネルギー 557kcal 蛋白質 24.0g 脂質 13.8g 炭水化物 82.4g 食塩 3.0g	エネルギー 691kcal 蛋白質 25.2g 脂質 20.5g 炭水化物 102.7g 食塩 2.9g	エネルギー 499kcal 蛋白質 25.5g 脂質 10.1g 炭水化物 73.1g 食塩 2.9g	-	
28	29	30	1	2	3	4	
-	ご飯 魚の菜種焼き 野菜炒め フルーツヨーグルト 味噌汁	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き きゃべつのドレッシング和え 抹茶ゼリー すまし汁					-
-	エネルギー 514kcal 蛋白質 25.9g 脂質 15.1g 炭水化物 66.2g 食塩 2.8g	エネルギー 483kcal 蛋白質 24.9g 脂質 7.8g 炭水化物 76.3g 食塩 2.8g					エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩