

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
-	ごはん 豚肉の甘酢炒め かぼちゃのグラタン おからサラダ コンソメスープ カルシウムふりかけ	<郷土料理 長野県> 野沢菜ごはん 山賊焼 ほうれん草のワサビ和え リンゴのコンポート 長野そばけんちん汁 長崎ゆるキャラ アミーゴ	レーズンロール ビーフシチュー シーフードサラダ マンゴーヨーグルト	炊き込みご飯 メバルの煮付け 炒り豆腐 ほうれん草の辛子マヨ和え すまし汁	味噌ラーメン 春巻き わかめの中華サラダ ライチゼリー	-
-	エネルギー 556kcal 蛋白質 26.0g 脂質 16.2g 炭水化物 73.6g 食塩 2.0g	エネルギー 505kcal 蛋白質 22.0g 脂質 16.2g 炭水化物 65.6g 食塩 2.2g	エネルギー 560kcal 蛋白質 25.2g 脂質 21.4g 炭水化物 66.9g 食塩 3.0g	エネルギー 481kcal 蛋白質 24.7g 脂質 14.1g 炭水化物 62.3g 食塩 2.8g	エネルギー 592kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.8g 炭水化物 92.1g 食塩 3.8g	-
7	8	9	10	11	12	13
-	ごはん 鮭のちゃんちゃ焼き 小松菜の磯和え 里芋の煮物 すまし汁	ごはん 豚肉の焼き肉 オクラの磯和え しっとりがんもの煮物 味噌汁 カルシウムふりかけ	肉うどん はんぺんの磯部揚げ サツマイモのおろし和え ぶどうムース	ごはん カレイのムニエル ジャーマンポテト ごぼうサラダ コンソメスープ カルシウムふりかけ	ごはん きのこおろしハンバーグ アスパラサラダ 季節の果物 カレー風味スープ	-
-	エネルギー 458kcal 蛋白質 23.2g 脂質 8.2g 炭水化物 71.1g 食塩 2.5g	エネルギー 557kcal 蛋白質 23.3g 脂質 20.1g 炭水化物 67.9g 食塩 3.4g	エネルギー 594kcal 蛋白質 25.1g 脂質 14.7g 炭水化物 89.1g 食塩 3.6g	エネルギー 546kcal 蛋白質 21.4g 脂質 17.4g 炭水化物 75.6g 食塩 2.9g	エネルギー 519kcal 蛋白質 18.7g 脂質 11.9g 炭水化物 85.5g 食塩 2.5g	-
14	15	16	17	18	19	20
-	ごはん スタミナ焼き かぼちゃの煮物 白菜の胡麻酢和え 味噌汁	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	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 カルシウムヨーグルト	ボンゴレスパゲティー きゃべつと卵のサラダ ぶどうゼリー ミネストローネ風スープ	ごはん 鶏肉のガーリック焼き ビーフソテー インゲン胡麻和え 味噌汁	-
-	エネルギー 523kcal 蛋白質 22.0g 脂質 12.8g 炭水化物 77.3g 食塩 2.5g	エネルギー 552kcal 蛋白質 20.7g 脂質 14.4g 炭水化物 83.2g 食塩 4.3g	エネルギー 498kcal 蛋白質 23.1g 脂質 10.9g 炭水化物 74.4g 食塩 2.7g	エネルギー 585kcal 蛋白質 22.9g 脂質 16.0g 炭水化物 84.8g 食塩 2.0g	エネルギー 468kcal 蛋白質 25.5g 脂質 7.3g 炭水化物 71.4g 食塩 3.2g	-
21	22	23	24	25	26	27
-	天ぷらそば ひじき入蓮根きんぴら 小松菜のじゃこ炒め 抹茶ゼリー	ロールパン 豚肉のケチャップ煮 アスパラのマスタード和え パインムース	ごはん さばの香りみそ焼き ピーナッツ和え パニラパバロア すまし汁	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 サワラのネギ塩焼き 人参とツナのしそドレッシング 豚肉と大根煮 味噌汁 カルシウムふりかけ	-
-	エネルギー 646kcal 蛋白質 22.6g 脂質 15.1g 炭水化物 107.1g 食塩 3.3g	エネルギー 519kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15.6g 炭水化物 71.5g 食塩 2.4g	エネルギー 627kcal 蛋白質 23.7g 脂質 27.5g 炭水化物 66.9g 食塩 2.4g	エネルギー 537kcal 蛋白質 22.9g 脂質 15.8g 炭水化物 72.7g 食塩 2.8g	エネルギー 489kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.4g 炭水化物 64.3g 食塩 3.3g	-
28	29	30				
-	ごはん 豚肉の柳川風煮 茄子の生姜風味和え イチゴヨーグルト 味噌汁	ソース焼きそば バンバンジーサラダ ライチゼリー ワンタンスープ				
-	エネルギー 585kcal 蛋白質 26.7g 脂質 17.7g 炭水化物 76.0g 食塩 2.8g	エネルギー 551kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14.5g 炭水化物 83.1g 食塩 2.7g				

