

日	月	火	水	木	金	土
26	1	2	3	4	5	6
-					-	-
-	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき煮 白菜の胡麻和え 味噌汁	-	-	-	ごはん カルシウムヨーグルト	-
-	エネルギー 604kcal 脂質 18.9g 食塩 3.1g	エネルギー 脂質 食塩	エネルギー 脂質 食塩	エネルギー 脂質 食塩	エネルギー 脂質 食塩	-
3	4	5	6	7	8	9
-			-	-	-	-
-	親子丼 ほうれん草の白和え カルシウムヨーグルト かきたま汁	あんかけかた焼きそば 焼餃子 大根レモン和え 中華スープ チャーハン	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	-
-	エネルギー 665kcal 脂質 27.1g 食塩 3.1g	エネルギー 611kcal 脂質 28.4g 食塩 2.9g	エネルギー 560kcal 脂質 17.4g 食塩 2.9g	エネルギー 490kcal 脂質 12.4g 食塩 3.4g	エネルギー 501kcal 脂質 11.7g 食塩 2.8g	-
10	11	12	13	14	15	16
-			-	-		-
-	ごはん 鮭のバター醤油焼き インゲンのカレーソーテー からしまよネーズ和え かきたま汁	ごはん 炒り鶏 ピーフソナー 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 ナポリタン	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	かきたまそば サツマイモレモン煮 しらす和え セレクトおやつ 抹茶ババロア ゆかりごはん	-
-	エネルギー 451kcal 脂質 11.4g 食塩 2.9g	エネルギー 522kcal 脂質 10.5g 食塩 3.0g	エネルギー 566kcal 脂質 18.4g 食塩 3.0g	エネルギー 504kcal 脂質 14.1g 食塩 2.0g	エネルギー 630kcal 脂質 10.0g 食塩 3.1g	-
17	18	19	20	21	22	23
-	-		-			-
-	ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ コーヒーゼリー	きのこ炊き込みご飯 サンマの塩焼 春雨胡麻酢和え 根菜の具だくさん汁	スパゲティーナポリタン 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 パン	ごはん サバの味噌煮 きんぴら 酢の物 すまし汁 カルシウムふりかけ	<郷土料理 長崎県> トルコライス バニラアイス 味噌汁 目玉焼き	-
-	エネルギー 578kcal 脂質 19.4g 食塩 2.4g	エネルギー 591kcal 脂質 22.9g 食塩 3.5g	エネルギー 563kcal 脂質 14.3g 食塩 2.8g	エネルギー 547kcal 脂質 18.8g 食塩 2.9g	エネルギー 647kcal 脂質 20.9g 食塩 3.9g	-
24	25	26	27	28	29	
-		-	-	-		-
-	肉うどん かき揚げ ほうれん草の胡麻和え ムース(ぶどう) わかめご飯	ごはん 豚肉の高菜炒め ハムじゃがサラダ ライチゼリー 中華スープ	カレーライス ツナサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ コロック	ごはん 八宝菜 シュウマイ ナムル かきたまスープ	黒糖ロール チリコンカン ジャコとわかめの和風サラダ ハロウィンババロア コンソメスープ 菓子パン	-
-	エネルギー 523kcal 脂質 12.2g 食塩 3.0g	エネルギー 543kcal 脂質 15.5g 食塩 2.4g	エネルギー 658kcal 脂質 25.1g 食塩 3.6g	エネルギー 519kcal 脂質 16.2g 食塩 3.0g	エネルギー 622kcal 脂質 25.4g 食塩 2.8g	-