

日	月	火	水	木	金	土	
28	1	2	3	4	5	6	
- - - - -	レーズンロール マカロニと鶏肉のクリーム煮 ツナサラダ コーヒーゼリー	ごはん カレイのトマトソース ビーンズサラダ カレー煮 味噌汁 カルシウムふりかけ	<ひな祭り> 三色しぐれ丼 青菜の辛子マヨ和え イチゴムースあんこ添え すまし汁	ごはん 鶏の胡麻味噌焼き こんにゃく炒め ドレッシング和え すまし汁 カルシウムヨーグルト	あんかけ硬焼きそば 焼きぎょうざ 大根のレモン和え 中華スープ	- - - - -	
- - -	エネルギー 572kcal 蛋白質 23.0g 脂質 23.7g 炭水化物 65.9g 食塩 2.2g	エネルギー 517kcal 蛋白質 25.2g 脂質 15.5g 炭水化物 67.9g 食塩 2.1g	エネルギー 549kcal 蛋白質 27.4g 脂質 15.4g 炭水化物 74.3g 食塩 2.8g	エネルギー 498kcal 蛋白質 25.4g 脂質 10.4g 炭水化物 70.7g 食塩 3.4g	エネルギー 611kcal 蛋白質 23.2g 脂質 28.4g 炭水化物 64.9g 食塩 2.9g	- - -	
7	8	9	10	11	12	13	
- - - - -	ごはん 豚肉のブルコギ風 茄子の生姜和え いちごヨーグルト 味噌汁	ごはん サバのスパイシー焼き ジャーマンポテト 白菜煮浸し 味噌汁	スパゲティーナポリタン ロールキャベツ ミモザサラダ コンソメスープ	ごはん サワラの山椒焼き 白菜と豚肉の炒め煮 ボン酢和え 味噌汁	ダブルソフト クラムチャウダー マカロニとブロッコリーのサラダ 抹茶ババロア	- - - - -	
- - -	エネルギー 536kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.6g 炭水化物 75.6g 食塩 2.7g	エネルギー 572kcal 蛋白質 21.8g 脂質 20.8g 炭水化物 70.1g 食塩 3.5g	エネルギー 566kcal 蛋白質 24.0g 脂質 14.4g 炭水化物 82.4g 食塩 1.9g	エネルギー 551kcal 蛋白質 29.3g 脂質 16.5g 炭水化物 68.6g 食塩 2.7g	エネルギー 478kcal 蛋白質 18.4g 脂質 12.9g 炭水化物 71.9g 食塩 2.1g	- - -	
14	15	16	17	18	19	20	
- - - - - White Day	ごはん おろしとんかつ 高野豆腐の玉子とし バナナヨーグルト 味噌汁 カルシウムふりかけ	タンメン 春巻き 甘酢和え 杏仁豆腐	郷土料理<島根県> 焼サバ寿司 干し大根サラダ ゆずムース 里芋の味噌汁	レーズンロール ポトフ スパゲティーサラダ オレンジムース	ごはん 白身魚の野菜あんかけ わかねと白菜の酢の物 じゃがいもきんぴら すまし汁	- - - - -	
- - -	エネルギー 579kcal 蛋白質 20.1g 脂質 14.7g 炭水化物 90.7g 食塩 3.5g	エネルギー 590kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.8g 炭水化物 90.7g 食塩 2.7g	エネルギー 564kcal 蛋白質 19.0g 脂質 21.4g 炭水化物 70.5g 食塩 2.5g	エネルギー 574kcal 蛋白質 24.3g 脂質 21.8g 炭水化物 70.3g 食塩 2.3g	エネルギー 457kcal 蛋白質 22.1g 脂質 6.7g 炭水化物 75.8g 食塩 2.4g	- - -	
21	22	23	24	25	26	27	
- - - - -	ごはん 鮭のバター醤油焼き かぼちゃ煮 やわらかイチゴプリン 味噌汁	ごはん 豚肉塩麴炒め 温野菜のサラダ 生姜和え 味噌汁	黒糖ロール ミネストローネ アスパラガスのマスタード和え チョコババロア	カレーうどん レンコン炒め煮 ゆかり和え フルーツサラダ	ごはん 赤魚の粕漬焼き(肉団子トマトソース) たけのことフキの煮物 和風サラダ 味噌汁	- - - - -	
- - -	エネルギー 536kcal 蛋白質 24.2g 脂質 13.4g 炭水化物 76.8g 食塩 2.3g	エネルギー 585kcal 蛋白質 25.4g 脂質 18.5g 炭水化物 77.4g 食塩 2.7g	エネルギー 570kcal 蛋白質 20.9g 脂質 20.6g 炭水化物 74.4g 食塩 1.5g	エネルギー 601kcal 蛋白質 23.2g 脂質 13.6g 炭水化物 95.5g 食塩 2.6g	エネルギー 437kcal 蛋白質 21.9g 脂質 8.0g 炭水化物 66.8g 食塩 3.2g	- - -	
28	29	30	31	いざと言う時のために、備えておきましょう			
- - - - -	さくら山菜うどん 白和え ちくわの磯部揚げ フルーツヨーグルト	ロールパン クリームシチュー サラダ ブドウゼリー	ごはん 豚肉と根菜の味噌炒め インゲンソテー もやしサラダ すまし汁 カルシウムふりかけ				- - - -
- - -	エネルギー 549kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.8g 炭水化物 92.0g 食塩 4.2g	エネルギー 563kcal 蛋白質 24.7g 脂質 14.8g 炭水化物 83.2g 食塩 2.6g	エネルギー 571kcal 蛋白質 25.5g 脂質 19.0g 炭水化物 71.5g 食塩 2.6g				- - -