

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
-	ご飯	~郷土料理イベント 熊本県~	ダブルソフト	枝豆ご飯	ジャージャー麺	-
-	タンドリーチキン	高菜めし	クラムチャウダー	メバルの煮付け	蒸し鶏根菜ごまサラダ	-
-	ほうれん草のキッシュ	太刀魚の塩焼き	トマトサラダ	炒り豆腐	ライチゼリー	-
-	おからサラダ	ちくわサラダ	チョコレートババロア	ほうれん草の辛子マヨ和え	中華スープ	-
-	コンソメスープ	すいか・だご汁		すまし汁・Caヨーグルト		-
-	エネルギー 540kcal 蛋白質 30.5g	エネルギー 719kcal 蛋白質 27.5g	エネルギー 455kcal 蛋白質 18.7g	エネルギー 544kcal 蛋白質 28.3g	エネルギー 571kcal 蛋白質 24.3g	-
-	脂質 17.1g 炭水化物 62.9g	脂質 25.1g 炭水化物 92.3g	脂質 10.1g 炭水化物 73.6g	脂質 15.0g 炭水化物 72.4g	脂質 12.1g 炭水化物 91.0g	-
-	食塩 2.2g	食塩 3.6g	食塩 2.3g	食塩 2.9g	食塩 2.0g	-
9	10	11	12	13	14	15
-	ご飯	ロコモコプレート	冷しゃぶうどん	ご飯	レーズンロール	-
-	鮭のマヨコーン焼き	アスパラサラダ	チキンナゲット	カレーのムニエル	テリヤキチキンサラダ	-
-	じゃがいもミルク煮	バナナババロア	オクラ和風サラダ	茄子とズッキーニのチーズ焼き	ハッシュポテト	-
-	ほうれん草の菜種和え	カレー風味スープ	マンゴーヨーグルト	枝豆サラダ	パインムース	-
-	味噌汁・Caふりかけ			コンソメスープ	トマトスープ	-
-	エネルギー 536kcal 蛋白質 25.4g	エネルギー 650kcal 蛋白質 23.8g	エネルギー 610kcal 蛋白質 29.6g	エネルギー 554kcal 蛋白質 21.4g	エネルギー 726kcal 蛋白質 29.9g	-
-	脂質 14.5g 炭水化物 74.6g	脂質 19.6g 炭水化物 93.0g	脂質 18.5g 炭水化物 82.1g	脂質 21.2g 炭水化物 68.6g	脂質 32.5g 炭水化物 77.2g	-
-	食塩 3.3g	食塩 3.8g	食塩 3.4g	食塩 2.4g	食塩 3.3g	-
16	17	18	19	20	21	22
-	ご飯	ボンゴレスパゲッティ	ご飯	黒糖ロール	ご飯	-
-	白身フライとメンチカツ	コールスローサラダ	赤魚の塩麴焼き	ポトフ	鶏肉のガーリック焼き	-
-	海藻サラダ	Caヨーグルト	茄子と厚揚げの味噌煮	大根サラダ	ビーフソテー	-
-	たけのこの土佐煮	コーンスープ	小松菜となめこのおろし和え	抹茶ババロア	いんげんのごま和え	-
-	味噌汁		すまし汁		味噌汁	-
-	エネルギー 552kcal 蛋白質 22.5g	エネルギー 595kcal 蛋白質 21.5g	エネルギー 488kcal 蛋白質 23.5g	エネルギー 607kcal 蛋白質 27.5g	エネルギー 475kcal 蛋白質 25.6g	-
-	脂質 12.9g 炭水化物 84.6g	脂質 13.6g 炭水化物 93.9g	脂質 9.9g 炭水化物 73.9g	脂質 21.2g 炭水化物 76.6g	脂質 7.9g 炭水化物 71.8g	-
-	食塩 4.1g	食塩 2.3g	食塩 3.8g	食塩 2.2g	食塩 3.5g	-
23	24	25	26	27	28	29
-	冷やし中華醤油だれ	ロールパン	スタミナ丼	ご飯	ご飯	-
-	小松菜の磯和え	豚肉のケチャップ煮	かぼちゃの煮物	さわらのネギ塩焼き	豚肉の柳川風煮	-
-	ひじき入り蓮根きんぴら	アスパラのマスタード和え	春雨の胡麻酢和え	人参とツナのシソドレッシング和え	茄子のおろし和え	-
-	アイスクリーム	メロンムース	味噌汁	冬瓜の水晶煮	いちごヨーグルト	-
-				味噌汁	味噌汁・Caふりかけ	-
-	エネルギー 572kcal 蛋白質 22.6g	エネルギー 519kcal 蛋白質 23.9g	エネルギー 563kcal 蛋白質 23.3g	エネルギー 499kcal 蛋白質 24.7g	エネルギー 601kcal 蛋白質 27.0g	-
-	脂質 12.5g 炭水化物 95.2g	脂質 15.7g 炭水化物 71.4g	脂質 13.2g 炭水化物 84.5g	脂質 14.9g 炭水化物 62.4g	脂質 18.0g 炭水化物 79.2g	-
-	食塩 3.9g	食塩 2.4g	食塩 2.7g	食塩 3.2g	食塩 3.0g	-
30	31	1	2	3	4	5
-	夏野菜カレー					-
-	ツナサラダ					-
-	ストロベリーババロア					-
-	コンソメスープ					-
-						-
-	エネルギー 654kcal 蛋白質 21.2g	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	-
-	脂質 26.2g 炭水化物 81.1g	脂質	脂質	脂質	脂質	-
-	食塩 3.5g	食塩	食塩	食塩	食塩	-