

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
-				ご飯 鶏の竜田揚げ きんぴらごぼう ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじき煮 白菜の胡麻酢和え 味噌汁 Caヨーグルト	-
-				エネルギー 509kcal 蛋白質 25.2g 脂質 11.8g 炭水化物 73.6g 食塩 3.1g	エネルギー 603kcal 蛋白質 29.5g 脂質 18.8g 炭水化物 76.6g 食塩 3.1g	-
4	5	6	7	8	9	10
-	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	かき玉そば さつまいもレモン煮 しらす和え 抹茶ババロア	ご飯 肉じゃが 切干大根の和え物 マカロニサラダ 味噌汁 Caふりかけ	ご飯 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	レーズンロール ポトフ 卵サラダ チョコババロア	-
-	エネルギー 674kcal 蛋白質 21.3g 脂質 26.8g 炭水化物 84.9g 食塩 3.7g	エネルギー 593kcal 蛋白質 26.5g 脂質 10.0g 炭水化物 100.1g 食塩 3.1g	エネルギー 605kcal 蛋白質 22.4g 脂質 19.3g 炭水化物 82.3g 食塩 3.3g	エネルギー 492kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.3g 炭水化物 69.4g 食塩 3.4g	エネルギー 623kcal 蛋白質 28.4g 脂質 24.1g 炭水化物 72.7g 食塩 2.2g	-
11	12	13	14	15	16	17
-	黒糖ロール ビーフシチュー 野菜サラダ コーヒーゼリー	ご飯 炒り鶏 ビーフソテー ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 カレイのムニエル ポテトチーズ焼き 春雨の中華和え 味噌汁	ご飯 回鍋肉 ちくわのカレー揚げ いんげんの胡麻和え 中華スープ Caヨーグルト	~郷土料理イベント 高知県~ 中日そば 四万十うなぎご飯 おくらのおかか和え ムースゆず風味	-
-	エネルギー 632kcal 蛋白質 21.5g 脂質 26.2g 炭水化物 77.2g 食塩 2.3g	エネルギー 492kcal 蛋白質 24.3g 脂質 8.2g 炭水化物 79.0g 食塩 2.8g	エネルギー 578kcal 蛋白質 23.0g 脂質 19.4g 炭水化物 77.4g 食塩 3.0g	エネルギー 567kcal 蛋白質 25.3g 脂質 15.3g 炭水化物 79.8g 食塩 2.1g	エネルギー 602kcal 蛋白質 25.8g 脂質 12.4g 炭水化物 96.4g 食塩 2.7g	-
18	19	20	21	22	23	24
-	ご飯 メバルの西京焼き 蒸し鶏根菜ごまサラダ かぼちゃの煮物 味噌汁 Caふりかけ	きのこ炊き込みご飯 さんまの塩焼き 酢の物 根菜の具だくさん汁	スパゲティナポリタン 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	ロールパン ささみかつとコロッケ 大根サラダ 茄子カレー炒め コンソメスープ	ご飯 八宝菜 シュウマイ ナムル かき卵スープ	-
-	エネルギー 545kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.3g 炭水化物 77.0g 食塩 3.7g	エネルギー 553kcal 蛋白質 24.0g 脂質 22.4g 炭水化物 58.5g 食塩 3.6g	エネルギー 564kcal 蛋白質 28.0g 脂質 14.8g 炭水化物 77.8g 食塩 2.8g	エネルギー 534kcal 蛋白質 20.0g 脂質 19.8g 炭水化物 68.8g 食塩 3.3g	エネルギー 521kcal 蛋白質 22.9g 脂質 16.2g 炭水化物 68.8g 食塩 3.0g	-
25	26	27	28	29	30	31
-	ソース焼きそば 棒棒鶏風サラダ ライチゼリー ワンタンスープ	黒糖ロール チリコンカン じゃこ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	かき揚げ丼 ほうれん草の白和え Caヨーグルト 味噌汁	ご飯 鮭のバター醤油焼き いんげんのカレーソテー からしマヨネーズ和え かき玉汁	ご飯 豚肉の大根おろしソース 里芋煮 塩昆布と白菜の胡麻酢和え 味噌汁	-
-	エネルギー 551kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14.5g 炭水化物 83.2g 食塩 2.7g	エネルギー 658kcal 蛋白質 28.6g 脂質 26.9g 炭水化物 74.5g 食塩 3.2g	エネルギー 567kcal 蛋白質 21.3g 脂質 14.1g 炭水化物 87.5g 食塩 2.9g	エネルギー 449kcal 蛋白質 23.6g 脂質 11.3g 炭水化物 60.3g 食塩 2.9g	エネルギー 525kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13.3g 炭水化物 74.6g 食塩 2.7g	-