

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
-	ドライカレー - コールスローサラダ - カルシウムヨーグルト - コンソメスープ 	ごはん 豚肉の甘酢炒め かぼちゃの煮物 茄子のおひたし 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん ホッケの塩焼き 小松葉と油揚げの和え物 肉豆腐 味噌汁	山菜和風パスタ 花野菜サラダ チキンナゲット コンソメスープ 	ロールケーキの日 ごはん 鶏肉のマスタード焼き ジャガイモのミルク煮 ロールケーキ コンソメスープ	-
-	エネルギー 475kcal 蛋白質 20.0g 脂質 10.0g 炭水化物 73.8g 食塩 1.8g	エネルギー 515kcal 蛋白質 24.7g 脂質 11.6g 炭水化物 74.7g 食塩 2.6g	エネルギー 443kcal 蛋白質 24.5g 脂質 9.6g 炭水化物 61.5g 食塩 2.8g	エネルギー 583kcal 蛋白質 23.5g 脂質 16.7g 炭水化物 83.7g 食塩 5.9g	エネルギー 610kcal 蛋白質 23.7g 脂質 22.1g 炭水化物 75.1g 食塩 2.2g	-
7	8	9	10	11	12	13
-	ごはん - 鶏肉の塩焼き - ポテトサラダ - パニラバパロア 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん さわらのみそ焼き 青菜の醤油マヨ和え レンコンの炒り煮 かきたま汁	麺・丼紀行 〈福島県〉 会津カレーやきそば 味噌かんづら ピーチムース 中華スープ 	ロールパン ミネストローネ ごぼうサラダ 青りんごゼリー 	ごはん サバのスパイシー焼き 人参とツナのドレッシング和え 小松菜煮ひたし 味噌汁	-
-	エネルギー 613kcal 蛋白質 23.4g 脂質 22.9g 炭水化物 75.0g 食塩 2.7g	エネルギー 511kcal 蛋白質 23.0g 脂質 15.2g 炭水化物 67.2g 食塩 2.8g	エネルギー 565kcal 蛋白質 15.3g 脂質 14.5g 炭水化物 90.4g 食塩 4.9g	エネルギー 587kcal 蛋白質 19.1g 脂質 21.6g 炭水化物 79.5g 食塩 1.6g	エネルギー 520kcal 蛋白質 20.6g 脂質 20.0g 炭水化物 60.8g 食塩 3.2g	-
14	15	16	17	18	19	20
-	ごはん - 鮭のマヨコーン焼き - がんもの煮物 - あじさいゼリー - 味噌汁 	ごはん 豚肉と根菜の味噌炒め シュウマイ おくら磯和え すまし汁	ごはん 煮込みハンバーグ コールスローサラダ ストロベリーババロア コンソメスープ 	ごはん 赤魚の煮つけ マセドアンサラダ 春雨のごま酢和え 味噌汁 カルシウムふりかけ 	冷やし肉うどん 竹輪の磯部揚げ ゆず大根 フルーツヨーグルト	-
-	エネルギー 570kcal 蛋白質 24.2g 脂質 19.7g 炭水化物 71.7g 食塩 2.6g	エネルギー 582kcal 蛋白質 25.4g 脂質 16.1g 炭水化物 79.9g 食塩 2.6g	エネルギー 522kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.3g 炭水化物 81.8g 食塩 3.1g	エネルギー 500kcal 蛋白質 19.9g 脂質 11.9g 炭水化物 75.3g 食塩 3.1g	エネルギー 546kcal 蛋白質 24.3g 脂質 12.5g 炭水化物 83.3g 食塩 3.0g	-
21	22	23	24	25	26	27
-	ロールパン - クラムチャウダー - ブロッコリーのサラダ - チョコレートババロア 	味噌ラーメン 揚げギョウザ おくらとツナの中華和え セレクトデザート ライチゼリー キャラメルプリン	ごはん 鶏肉の胡麻みそ焼き キャベツの梅肉和え 筍の土佐煮 すまし汁 カルシウムふりかけ 	ごはん カレイのムニエル ビーンズサラダ 野菜のカレー煮 味噌汁 	ごはん 豚肉の塩麹炒め 茄子のおひたし 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	-
-	エネルギー 516kcal 蛋白質 18.3g 脂質 16.2g 炭水化物 75.6g 食塩 2.1g	エネルギー 739kcal 蛋白質 32.3g 脂質 21.0g 炭水化物 106.0g 食塩 7.3g	エネルギー 489kcal 蛋白質 23.7g 脂質 13.6g 炭水化物 65.1g 食塩 3.7g	エネルギー 632kcal 蛋白質 29.9g 脂質 25.1g 炭水化物 69.5g 食塩 2.3g	エネルギー 564kcal 蛋白質 31.8g 脂質 16.6g 炭水化物 68.1g 食塩 4.2g	-
28	29	30				
-	ざるそば - 紅しょうがのかき揚げ - 蒸し鶏サラダ - 水ようかん	ごはん サバの味噌煮 野菜炒め わかめときゅうりの酢の物 すまし汁 カルシウムふりかけ 				