

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
-	ごはん チキンのマヨコーン焼き ジャガイモのコンソメ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	ざるそば 天ぶら盛り 高野豆腐の卵とし わかめとキャベツの酢の物	ごはん 豚冷しゃぶ風 こぶき芋 竹輪の磯部揚げ コンソメスープ	ロコモコ丼 ひじきサラダ メロンムース コーンスープ	ごはん 赤魚の塩麹焼き 厚揚げの煮物 小松菜のおろし和え すまし汁 カルシウムふりかけ	-
-	エネルギー 569kcal 蛋白質 22.5g 脂質 21.7g 炭水化物 68.3g 食塩 2.8g	エネルギー 539kcal 蛋白質 22.5g 脂質 10.2g 炭水化物 89.7g 食塩 3.3g	エネルギー 604kcal 蛋白質 28.3g 脂質 17.7g 炭水化物 80.5g 食塩 2.8g	エネルギー 684kcal 蛋白質 22.9g 脂質 22.8g 炭水化物 85.8g 食塩 3.9g	エネルギー 427kcal 蛋白質 21.1g 脂質 7.9g 炭水化物 65.4g 食塩 3.0g	-
9	10	11	12	13	14	15
-	冷製トマトパスタ 花野菜マリネ風サラダ カルシウムヨーグルト コンソメスープ	ごはん ホッケの塩焼き キャベツのゆかり和え 鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 カルシウムふりかけ	ごはん 鶏肉のガーリック焼き ビーフンソテー いんげんの胡麻和え 味噌汁	ごはん 豚肉とナスの味噌炒め おくらのおかか和え きんぴらごぼう すまし汁	ロールパン クラムチャウダー トマトとアボカドのサラダ チョコレートババロア	-
-	エネルギー 585kcal 蛋白質 21.9g 脂質 16.4g 炭水化物 85.0g 食塩 2.3g	エネルギー 474kcal 蛋白質 24.4g 脂質 10.7g 炭水化物 66.8g 食塩 3.2g	エネルギー 568kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19.1g 炭水化物 72.1g 食塩 3.0g	エネルギー 543kcal 蛋白質 25.5g 脂質 15.9g 炭水化物 71.3g 食塩 2.6g	エネルギー 540kcal 蛋白質 16.5g 脂質 21.8g 炭水化物 71.0g 食塩 2.1g	-
16	17	18	19	20	21	22
-	ごはん 麻婆豆腐 シュウマイ 春雨の中華和え 中華スープ	ごはん チキンのトマトソース アスパラマスタード和え セレクトデザート ラムネゼリー マンゴープリン コンソメスープ	ごはん 鮭の西京焼き ゴーヤチャンプル ブロッコリーのドレッシング和え すまし汁 カルシウムふりかけ	ロールパン カレースープ煮 マカロニサラダ コーヒーゼリー	〈麺紀行〉三重県 亀山みそ焼きうどん あいませ 赤福風 すまし汁	-
-	エネルギー 603kcal 蛋白質 23.7g 脂質 18.6g 炭水化物 82.7g 食塩 3.6g	エネルギー 622kcal 蛋白質 22.1g 脂質 20.1g 炭水化物 87.1g 食塩 1.5g	エネルギー 487kcal 蛋白質 25.4g 脂質 11.3g 炭水化物 68.2g 食塩 3.4g	エネルギー 591kcal 蛋白質 21.4g 脂質 22.2g 炭水化物 75.7g 食塩 1.8g	エネルギー 674kcal 蛋白質 21.5g 脂質 11.0g 炭水化物 120.9g 食塩 4.2g	-
23	24	25	26	27	28	29
-	ごはん カレーのムニエル 茄子とズッキーニのトマト煮 大根サラダ ミルクスープ カルシウムふりかけ	ごはん 豚肉の柳川風煮 茄子の生姜醤油和え イチゴヨーグルト 味噌汁	ごはん メンチカツとコーンコロッケ ほうれん草のナムル 切干大根の煮物 コンソメスープ	冷やし中華 厚揚げのおろし和え 杏仁豆腐 中華スープ	ごはん さわらのネギ塩焼き 人参とツナのドレッシング和え ジャガイモ土佐煮 味噌汁	-
-	エネルギー 614kcal 蛋白質 20.5g 脂質 28.1g 炭水化物 67.6g 食塩 2.5g	エネルギー 600kcal 蛋白質 26.5g 脂質 18.6g 炭水化物 79.1g 食塩 2.8g	エネルギー 627kcal 蛋白質 18.4g 脂質 16.5g 炭水化物 99.8g 食塩 3.7g	エネルギー 649kcal 蛋白質 29.2g 脂質 21.4g 炭水化物 85.7g 食塩 2.5g	エネルギー 482kcal 蛋白質 22.7g 脂質 10.6g 炭水化物 71.3g 食塩 3.2g	-
30	31					
-	ごはん スタミナ焼き かぼちゃの煮物 枝豆のサラダ 味噌汁					-
-	エネルギー 622kcal 蛋白質 28.3g 脂質 21.0g 炭水化物 77.0g 食塩 2.1g					-