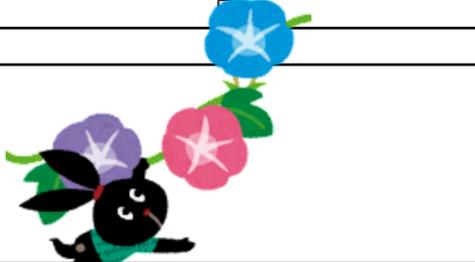


日	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ごはん</li> <li>- サバの味噌煮</li> <li>- ゴーヤチャンプルー</li> <li>- ブロッコリーのドレッシング和え</li> <li>- すまし汁</li> <li>- カルシウムふりかけ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ごはん</li> <li>- サバの味噌煮</li> <li>- ゴーヤチャンプルー</li> <li>- ブロッコリーのドレッシング和え</li> <li>- すまし汁</li> <li>- カルシウムふりかけ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ごはん</li> <li>- 回鍋肉</li> <li>- 春巻き</li> <li>- 春雨サラダ</li> <li>- 中華スープ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ざるそば</li> <li>- 天ぷらもり</li> <li>- 高野豆腐卵とし</li> <li>- 抹茶ゼリー</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ごはん</li> <li>- カレイの香草パン粉焼き</li> <li>- ひじきサラダ</li> <li>- ライチゼリー</li> <li>- 味噌汁</li> </ul>	-
<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 613kcal</li> <li>- 脂質 25.4g</li> <li>- 食塩 3.7g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 534kcal</li> <li>- 脂質 15.2g</li> <li>- 食塩 2.5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 627kcal</li> <li>- 脂質 18.0g</li> <li>- 食塩 2.6g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 481kcal</li> <li>- 脂質 9.5g</li> <li>- 食塩 2.8g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 578kcal</li> <li>- 脂質 22.5g</li> <li>- 食塩 3.0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 571kcal</li> <li>- 脂質 16.7g</li> <li>- 食塩 1.9g</li> </ul>
6	7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ごはん</li> <li>- チキンのマヨコーン焼き</li> <li>- ジャガイモのコンソメ煮</li> <li>- ほうれん草の和え物</li> <li>- 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ロコモコ丼</li> <li>- カリフラワーとハムのマリネ</li> <li>- メロンムース</li> <li>- コンソメスープ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 麵紀行&lt;茨城県&gt;</li> <li>- 冷やしスタミナラーメン</li> <li>- 煮合い</li> <li>- さつまいもおろし和え</li> <li>- すいか</li> <li>- 中華スープ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ごはん</li> <li>- 赤魚の塩麹焼き</li> <li>- 厚揚げと茄子のみそ煮</li> <li>- 小松菜の磯和え</li> <li>- すまし汁</li> <li>- カルシウムふりかけ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ごはん</li> <li>- 豚冷しゃぶ風</li> <li>- ジャガイモの粉ふき芋</li> <li>- キャラメルプリン</li> <li>- コンソメスープ</li> </ul>	-
<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 578kcal</li> <li>- 脂質 22.5g</li> <li>- 食塩 3.0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 580kcal</li> <li>- 脂質 17.4g</li> <li>- 食塩 3.5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 556kcal</li> <li>- 脂質 4.3g</li> <li>- 食塩 3.5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 429kcal</li> <li>- 脂質 8.2g</li> <li>- 食塩 3.2g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 571kcal</li> <li>- 脂質 16.7g</li> <li>- 食塩 1.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 571kcal</li> <li>- 脂質 16.7g</li> <li>- 食塩 1.9g</li> </ul>
13	14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> <li>- スパゲティミートソース</li> <li>- カリフラワー・ブロッコリーの花野菜サラダ</li> <li>- 青りんごゼリー</li> <li>- コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ごはん</li> <li>- あじの塩焼き</li> <li>- 五目煮豆</li> <li>- きゃべつのゆかり和え</li> <li>- 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ロールパン</li> <li>- クラムチャウダー</li> <li>- トマトとパンネのサラダ</li> <li>- チョコレートババロア</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ごはん</li> <li>- 鶏肉のガーリック焼き</li> <li>- ビーフンソテー</li> <li>- インゲンの胡麻和え</li> <li>- 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ごはん</li> <li>- 豚肉の甘酢炒め</li> <li>- おからサラダ</li> <li>- しっかりとがんもの煮物</li> <li>- 味噌汁</li> <li>- カルシウムふりかけ</li> </ul> 	-
<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 553kcal</li> <li>- 脂質 11.5g</li> <li>- 食塩 2.4g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 413kcal</li> <li>- 脂質 7.2g</li> <li>- 食塩 2.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 506kcal</li> <li>- 脂質 12.5g</li> <li>- 食塩 2.1g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 591kcal</li> <li>- 脂質 22.2g</li> <li>- 食塩 3.5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 649kcal</li> <li>- 脂質 24.9g</li> <li>- 食塩 3.2g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 649kcal</li> <li>- 脂質 24.9g</li> <li>- 食塩 3.2g</li> </ul>
20	21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ごはん</li> <li>- スタミナ焼き</li> <li>- カボチャの煮物</li> <li>- 枝豆サラダ</li> <li>- 味噌汁</li> <li>- カルシウムふりかけ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ごはん</li> <li>- チキンソテーのチリソース</li> <li>- アスパラのマスタード和え</li> <li>- 【セレクトデザート】</li> <li>- やわらかプリン</li> <li>- ライチゼリー</li> <li>- コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- カレーライス</li> <li>- コールスローサラダ</li> <li>- コーヒーゼリー</li> <li>- コンソメスープ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ごはん</li> <li>- さわらのネギ塩焼き</li> <li>- 人参とツナのドレッシング和え</li> <li>- 水ようかん</li> <li>- 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 焼うどん</li> <li>- ごぼう土佐煮</li> <li>- きゃべつの胡麻酢和え</li> <li>- 味噌汁</li> </ul> 	-
<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 631kcal</li> <li>- 脂質 21.3g</li> <li>- 食塩 2.3g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 595kcal</li> <li>- 脂質 16.4g</li> <li>- 食塩 1.4g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 704kcal</li> <li>- 脂質 23.3g</li> <li>- 食塩 3.6g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 494kcal</li> <li>- 脂質 9.6g</li> <li>- 食塩 2.5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 505kcal</li> <li>- 脂質 8.2g</li> <li>- 食塩 4.0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 505kcal</li> <li>- 脂質 8.2g</li> <li>- 食塩 4.0g</li> </ul>
27	28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ごはん</li> <li>- カレイのムニエル</li> <li>- 茄子とズッキーニのアラビアータ</li> <li>- オレンジムース</li> <li>- コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 冷やし中華&lt;ごまだれ&gt;</li> <li>- ジャコとわかめの和風サラダ</li> <li>- 杏仁豆腐</li> <li>- ワンタンスープ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ごはん</li> <li>- 白身フライとメンチカツ</li> <li>- 海藻サラダ</li> <li>- 切干大根の煮物</li> <li>- 味噌汁</li> <li>- カルシウムふりかけ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ごはん</li> <li>- 豚肉の柳川風煮</li> <li>- 茄子のおろし和え</li> <li>- イチゴヨーグルト</li> <li>- 味噌汁</li> </ul>		-
<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 507kcal</li> <li>- 脂質 14.5g</li> <li>- 食塩 2.3g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 586kcal</li> <li>- 脂質 15.9g</li> <li>- 食塩 2.6g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 582kcal</li> <li>- 脂質 15.4g</li> <li>- 食塩 4.5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 595kcal</li> <li>- 脂質 17.9g</li> <li>- 食塩 2.8g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 595kcal</li> <li>- 脂質 17.9g</li> <li>- 食塩 2.8g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- エネルギー 595kcal</li> <li>- 脂質 17.9g</li> <li>- 食塩 2.8g</li> </ul>