

日	月	火	水	木	金	土
28				1	2	3
-				ご飯 カレイのトマトソース ビーンズサラダ カレー煮 味噌汁	〈郷土料理 麺紀行〉 横手の焼きそば ハムフライ 酢の物 ミルクプリンブルーベリー添え 	-
-				エネルギー 552kcal 蛋白質 29.5g 脂質 17.5g 炭水化物 67.7g 食塩 1.9g	エネルギー 690kcal 蛋白質 23.8g 脂質 23.2g 炭水化物 94.6g 食塩 3.4g	-
4	5	6	7	8	9	10
-	ドライカレー コールスローサラダ オレンジムース コンソメスープ 	ご飯 豚肉の塩麴炒め カボチャの煮物 茄子のお浸し 味噌汁 	ご飯 ホッケの塩焼き 小松菜の煮びたし ボン酢和え 味噌汁 カルシウムふりかけ 	茶そば かき揚げ ひじき入り蓮根きんぴら  切干ゆず香り	ご飯 鶏肉のマスタード焼き シーザーサラダ ジャガイモのコンソメ煮 コンソメスープ	-
-	エネルギー 467kcal 蛋白質 17.8g 脂質 11.3g 炭水化物 71.7g 食塩 1.8g	エネルギー 539kcal 蛋白質 25.5g 脂質 11.7g 炭水化物 80.1g 食塩 2.6g	エネルギー 407kcal 蛋白質 20.0g 脂質 9.1g 炭水化物 59.3g 食塩 2.8g	エネルギー 476kcal 蛋白質 14.8g 脂質 8.3g 炭水化物 87.2g 食塩 3.1g	エネルギー 505kcal 蛋白質 25.6g 脂質 11.0g 炭水化物 73.8g 食塩 2.4g	-
11	12	13	14	15	16	17
-	中華丼  焼き餃子 ザーサイ 味噌汁	ご飯 さわらのみそ焼き 青菜の醤油マヨ和え 蓮根の炒り煮  かきたま汁 カルシウムふりかけ	ジャージャー麺 ごぼうサラダ  ライチゼリー 中華スープ	ご飯 サバのスパイシー焼き  シャーマンポテト 煮びたし 味噌汁	レーズンロール ミネストローネ風 アスパラガスのマスタード和え 〈セレクトデザート〉 チョコレートパバロア or コーヒーゼリー	-
-	エネルギー 529kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.0g 炭水化物 69.6g 食塩 5.3g	エネルギー 505kcal 蛋白質 22.8g 脂質 15.4g 炭水化物 65.9g 食塩 2.3g	エネルギー 589kcal 蛋白質 22.5g 脂質 16.3g 炭水化物 89.4g 食塩 1.8g	エネルギー 509kcal 蛋白質 22.5g 脂質 20.9g 炭水化物 68.7g 食塩 3.2g	エネルギー 660kcal 蛋白質 23.0g 脂質 25.4g 炭水化物 84.9g 食塩 1.6g	-
18	19	20	21	22	23	24
-	スパゲティーナポリタン 花野菜サラダ キャラメルプリン コンソメスープ	ご飯 豚肉と根菜の味噌炒め シュウマイ オクラ磯和え すまし汁	ご飯 ハンバーグシチュー  コールスローサラダ ストロベリーパバロア コンソメスープ	ご飯 鶏唐揚げ  マセドアンサラダ 春雨の胡麻酢あえ 味噌汁 カルシウムふりかけ	炊き込みご飯(しめじ)  赤魚の粕漬け焼き がんもの煮物 アジサイゼリー 味噌汁	-
-	エネルギー 554kcal 蛋白質 24.5g 脂質 12.7g 炭水化物 83.1g 食塩 2.3g	エネルギー 569kcal 蛋白質 24.3g 脂質 15.7g 炭水化物 79.0g 食塩 2.5g	エネルギー 537kcal 蛋白質 18.4g 脂質 13.8g 炭水化物 84.3g 食塩 3.2g	エネルギー 691kcal 蛋白質 24.2g 脂質 29.7g 炭水化物 78.1g 食塩 3.2g	エネルギー 528kcal 蛋白質 23.5g 脂質 11.5g 炭水化物 78.8g 食塩 3.8g	-
25	26	27	28	29	30	
-	ご飯 鮭のマスタード焼き  野菜炒め 卵豆腐 味噌汁 カルシウムふりかけ	冷やし山菜とろろそば  切干大根の煮物 インゲンの梅和え やわらかプリン	ご飯 鶏の胡麻みそ焼き きゃべつのドレッシング和え ジャガイモ土佐煮 すまし汁	黒糖ロール クラムチャウダー マカロニとブロッコリーのサラダ チョコレートパバロア	ご飯 味噌カツ  海藻サラダ 高野豆腐の含め煮 味噌汁	-
-	エネルギー 466kcal 蛋白質 23.7g 脂質 13.7g 炭水化物 58.8g 食塩 3.6g	エネルギー 498kcal 蛋白質 20.5g 脂質 4.9g 炭水化物 95.1g 食塩 3.1g	エネルギー 494kcal 蛋白質 26.9g 脂質 8.6g 炭水化物 74.7g 食塩 3.3g	エネルギー 580kcal 蛋白質 19.7g 脂質 22.9g 炭水化物 74.3g 食塩 2.2g	エネルギー 512kcal 蛋白質 17.5g 脂質 11.9g 炭水化物 81.9g 食塩 4.6g	-