

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
-			ごはん きのこおろしハンバーグ ポテトサラダ リンゴムース 味噌汁	 ごはん 赤魚の煮付け 炒り豆腐 ほうれん草の辛子マヨ和え すまし汁 カルシウムふりかけ	 オムライス ハッシュポテト いちごムース コーンスープ	-
-	エネルギー 610kcal 脂質 18.0g 食塩 3.4g	エネルギー 610kcal 脂質 18.0g 食塩 3.4g	エネルギー 610kcal 脂質 18.0g 食塩 3.4g	エネルギー 454kcal 脂質 12.4g 食塩 2.5g	エネルギー 750kcal 脂質 27.1g 食塩 4.4g	エネルギー 16.9g 炭水化物 107.2g
5	6	7	8	9	10	11
-	ごはん 鮭のチャンチャ焼き 小松菜の磯和え 里芋の煮物 すまし汁	 ごはん 豚肉の甘酢炒め かぼちゃグラタン おからサラダ コンソメスープ カルシウムふりかけ	 ソース焼きそば 大根サラダ ライチゼリー 卵スープ	ごはん カレイのムニエル マセドアンサラダ きんぴらごぼう コンソメスープ	レーズンロール クリームシチュー コールスローサラダ マンゴープリン	-
-	エネルギー 470kcal 脂質 9.7g 食塩 2.5g	エネルギー 577kcal 脂質 18.2g 食塩 2.0g	エネルギー 576kcal 脂質 17.2g 食塩 2.7g	エネルギー 547kcal 脂質 19.5g 食塩 3.2g	エネルギー 622kcal 脂質 22.7g 食塩 3.4g	エネルギー 23.0g 炭水化物 82.7g
12	13	14	15	16	17	18
-	ごはん スタミナ焼き カボチャの煮物 白菜の胡麻酢和え 味噌汁	ごはん 白身フライメンチカツ 大根の土佐煮 寒天ミルクプリン 味噌汁	 ごはん 赤魚の塩麴焼き 茄子と厚揚げの味噌煮 小松菜の和え物 すまし汁 カルシウムふりかけ	 ボンゴレスパゲティー きゃべつと卵のサラダ チョコレートババロア ミネストローネ風スープ	ごはん 鶏肉のガーリック焼き ビーフソテー インゲンの胡麻和え 味噌汁	-
-	エネルギー 523kcal 脂質 12.8g 食塩 2.5g	エネルギー 596kcal 脂質 15.0g 食塩 3.8g	エネルギー 441kcal 脂質 9.8g 食塩 2.8g	エネルギー 613kcal 脂質 17.4g 食塩 2.0g	エネルギー 461kcal 脂質 8.4g 食塩 3.2g	エネルギー 25.4g 炭水化物 67.8g
19	20	21	22	23	24	25
-	味噌ラーメン 春巻き チキンの中華サラダ 杏仁豆腐 	ごはん サバの香りみそ焼き ブロッコリーのピーナッツ和え 白菜煮びたし すまし汁	 ロールパン 豚肉のケチャップ煮 インゲンマスタード和え ブドウムース	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル ハムカツ 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 豚肉と大根の煮物 味噌汁 カルシウムふりかけ 	-
-	エネルギー 601kcal 脂質 15.6g 食塩 3.2g	エネルギー 526kcal 脂質 21.3g 食塩 2.8g	エネルギー 532kcal 脂質 16.8g 食塩 2.4g	エネルギー 548kcal 脂質 15.9g 食塩 2.9g	エネルギー 489kcal 脂質 13.4g 食塩 3.3g	エネルギー 24.3g 炭水化物 64.3g
26	27	28	29	30		
-	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 カルシウムふりかけ 	 麵紀行〈大分県〉 だんご汁風うどん 鶏天 柚子大根 石垣もち	ごはん 鮭のマヨコーン焼き きゃべつゆかり和え しっとりがんもの煮物 味噌汁	 ドライカレー 花野菜のマリネ コーヒーゼリー コンソメスープ		-
-	エネルギー 610kcal 脂質 18.8g 食塩 3.0g	エネルギー 628kcal 脂質 13.0g 食塩 3.4g	エネルギー 552kcal 脂質 22.6g 食塩 2.0g	エネルギー 496kcal 脂質 13.7g 食塩 1.5g	エネルギー 18.5g 炭水化物 72.3g	エネルギー 16.9g 炭水化物 107.2g