

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
昼食	ご飯(白米) アジのみそマヨ焼き ふきの煮物 すまし汁 (里芋・えのき茸・こねぎ)	ご飯(白米) 鶏のから揚げ かぶと油揚げの生姜和え みそ汁 (わかめ・えのき茸)	ご飯(白米) さわら西京焼 筑前煮 すまし汁 (麩・絹さや)	ハヤシライス ミックスサラダ スープ (玉ねぎ・コーン・パセリ)	ご飯(白米) 豚肉の生姜焼き 焼きなす みそ汁 (大根・油揚げ)	ご飯(白米) ハムカツとコロッケ ブロッコリーのサラダ すまし汁 (オクラ・わかめ) オレンジゼリー
	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 679 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 26.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 4.6 g
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
	昼食	炒飯 スープ餃子 杏仁豆腐	ご飯(白米) 厚揚げの千草餡かけ チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋)	白パン コーンクリームシチュー キャベツサラダ 果物缶 (黄桃)	ご飯(白米) 豚肉のトマト煮 ポテトサラダ スープ (えのき茸・絹さや)	ご飯(白米) 3種の天ぷら 棒棒鶏風サラダ みそ汁 (長ねぎ・小松菜)
一日計	エネルギー 610 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 4.8 g
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
昼食	ポークカレー 春雨サラダ ストロベリーゼリー	ご飯(白米) アジの南蛮漬け 山菜の田舎煮 みそ汁 (わかめ・キャベツ)	スパゲッティミートソース ミモザサラダ スープ (キャベツ・コーン)	ご飯(白米) 牛皿 ナムル (卵) みそ汁 (わかめ・麩)	ご飯(白米) 白身魚&チーズささみフライ カブの吉野煮 具たくさん汁	ご飯(白米) 鶏の味噌麹焼 五目煮 すまし汁 (とろろ昆布・こね
一日計	エネルギー 657 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 664 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 672 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 35.5 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 669 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 3.5 g
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
昼食	ご飯(白米) 赤魚の香味蒸し しゅうまい 中華スープ (チンゲン菜・コーン)	ご飯(白米) 煮込みハンバーグ スパゲティーサラダ コーンスープ	中華丼 レンコンのサラダ 中華スープ (ねぎ・椎茸・人参)	ご飯(白米) ガリバタチキン マカロニサラダ トマトコンソメスープ チョコマフィン	ご飯(白米) メンチカツといかフライ ひじきの煮物 みそ汁 (玉ねぎ・さつま芋)	ご飯(白米) 鶏の照り焼き じゃが芋の味噌和え すまし汁 (はんぺん・こねぎ)
一日計	エネルギー 637 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 770 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 988 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 43.4 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.8 g
	29 (月)	30 (火)	31 (水)			
昼食	ご飯(白米) 赤魚の煮付け れんこんの金平 みそ汁 (油揚げ・なす)					
一日計	エネルギー 478 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 1.9 g					