

				金	土	日
				1	2	3
				ごはん みそ汁 がんもの野菜あんかけ いんげんのおかか和え のり佃煮	ごはん すまし汁 はんぺん煮付け 温泉たまご ふりかけ	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の煮物 春菊のお浸し ゆずみそ
				エネルギー 476kcal 蛋白質 12.8g 脂質 6.1g 食塩 2.1g	エネルギー 487kcal 蛋白質 16.8g 脂質 6.5g 食塩 2.1g	エネルギー 497kcal 蛋白質 15.1g 脂質 7g 食塩 1.7g
月	火	水	木			
4	5	6	7	8	9	10
ごはん すまし汁 里芋のそぼろ煮 白菜のさっぱり和え ふりかけ	ごはん みそ汁 ソース炒め さつまいもサラダ たいみそ	ごはん みそ汁 ハンバーグ カリフラワーのカレーソテー のり佃煮	ごはん みそ汁 タラの煮付け ほうれん草和え ふりかけ	黒糖パン コンソメスープ オムレツ スパゲティサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 ソーセージソテー インゲンのくるみ和え ふりかけ	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ オーロラサラダ のり佃煮
エネルギー 461kcal 蛋白質 12.9g 脂質 3.4g 食塩 2.2g	エネルギー 550kcal 蛋白質 12.3g 脂質 9.8g 食塩 2.2g	エネルギー 535kcal 蛋白質 14.9g 脂質 11.2g 食塩 2.4g	エネルギー 483kcal 蛋白質 21.7g 脂質 5.7g 食塩 2.4g	エネルギー 648kcal 蛋白質 20.4g 脂質 28.6g 食塩 2.7g	エネルギー 491kcal 蛋白質 12.1g 脂質 7.4g 食塩 2.9g	エネルギー 531kcal 蛋白質 17.1g 脂質 12.2g 食塩 2g
11	12	13	14	15	16	17
ごはん みそ汁 竹輪と野菜の煮もの ほうれん草の和え物 ふりかけ	ロールパン ポトフ マカロニサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 豆腐のあんかけ 白菜のゆずドレ和え のり佃煮	ごはん みそ汁 ベーコンエッグ 野菜サラダ ふりかけ	ごはん みそ汁 野菜炒め しらす和え たいみそ	ごはん みそ汁 車麩とさつまいもの煮物 ブロッコリーサラダ ゆずみそ	ごはん みそ汁 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し のり佃煮
エネルギー 448kcal 蛋白質 13.1g 脂質 4.4g 食塩 2.6g	エネルギー 586kcal 蛋白質 19.6g 脂質 22.1g 食塩 3.1g	エネルギー 476kcal 蛋白質 13.7g 脂質 5.6g 食塩 1.9g	エネルギー 609kcal 蛋白質 17.6g 脂質 17.6g 食塩 2.7g	エネルギー 468kcal 蛋白質 12.5g 脂質 3.9g 食塩 2.5g	エネルギー 479kcal 蛋白質 12.2g 脂質 5.6g 食塩 2g	エネルギー 470kcal 蛋白質 13.3g 脂質 2.5g 食塩 2.1g
18	19	20	21	22	23	24
ごはん みそ汁 蒸さつまあげ 白菜のかにかまサラダ ふりかけ	食パン コンソメスープ ソーセージソテー マセドアンサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 青菜炒め 白菜のおかか和え のり佃煮	ごはん みそ汁 肉団子の洋風煮 三色サラダ ゆずみそ	ごはん みそ汁 野菜炒め 大根漬け ふりかけ	ごはん みそ汁 がんもの煮物 温泉たまご のり佃煮	ごはん みそ汁 ハムエッグ 温野菜サラダ ふりかけ
エネルギー 475kcal 蛋白質 13.3g 脂質 7.6g 食塩 2.4g	エネルギー 623kcal 蛋白質 20.4g 脂質 24g 食塩 3.2g	エネルギー 451kcal 蛋白質 12.7g 脂質 4.8g 食塩 1.9g	エネルギー 588kcal 蛋白質 16.6g 脂質 11.5g 食塩 3.4g	エネルギー 422kcal 蛋白質 10.4g 脂質 3.2g 食塩 2.3g	エネルギー 551kcal 蛋白質 18.6g 脂質 12.3g 食塩 1.9g	エネルギー 574kcal 蛋白質 19g 脂質 13.6g 食塩 2.8g
25	26	27	28	29	30	
ごはん みそ汁 冬瓜の煮物 しらすおろし のり佃煮	ごはん みそ汁 タラの煮付け 大根の煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 里芋とさつまいもの煮物 冷奴 ゆずみそ	ロールパン クリーム煮 イタリアンサラダ 牛乳	ごはん すまし汁 五目炒りたまご かぼちゃサラダ ふりかけ	ごはん みそ汁 車麩と大根の煮物 もやしのカニカマ和え のり佃煮	
エネルギー 434kcal 蛋白質 11.2g 脂質 2.3g 食塩 2.2g	エネルギー 443kcal 蛋白質 20.8g 脂質 1.3g 食塩 2.7g	エネルギー 510kcal 蛋白質 15.5g 脂質 4.2g 食塩 1.8g	エネルギー 561kcal 蛋白質 24.7g 脂質 20.9g 食塩 2.7g	エネルギー 559kcal 蛋白質 16.4g 脂質 15.3g 食塩 2.5g	エネルギー 466kcal 蛋白質 12g 脂質 2g 食塩 2.4g	