

日	月	火	水	木	金	土	
にち 日	げつ 月	1日	2日	3日	4日		
		ごはん みそ汁 よだれ鶏 春雨のうま煮 たたききゅうり I単位 - 580 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 14.3 g 食塩 2.9 g	ごはん みそ汁 豚肉のきのこ炒め ひじきの煮物 もやしの胡麻酢和え I単位 - 601 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 18.5 g 食塩 3.2 g	ごはん にらたまみそしる 白身魚のカレームニエル 春巻き ほうれん草のお浸し I単位 - 597 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.8 g 食塩 2.8 g	やすみ		
		6日	7日	8日		9日	10日
		豚肉の今治風丼 みそ汁 こまつなのマヨネーズ和え フルーツ(もも) I単位 - 582 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 29.8 g 食塩 3.4 g	ごはん みそ汁 鶏肉のケチャップ煮 じゃが芋のカレー炒め フレンチサラダ I単位 - 582 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 13.2 g 食塩 3.3 g	ごはん みそ汁 なすとひき肉の炒め物 高野豆腐の煮物 白菜の磯和え I単位 - 626 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 22.7 g 食塩 2.9 g		ごはん みそ汁 魚のおろし煮 きんぴられんこん ほうれん草のごま和え I単位 - 593 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.1 g 食塩 3.5 g	ごはん 春雨スープ 青椒肉絲 野菜のスープ煮 ぜんまいのナムル I単位 - 586 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 16.3 g 食塩 2.6 g
		13日	14日	15日		16日	17日
	すば一つのひ スポーツの日 I単位 - 663 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 17.2 g 食塩 3.3 g	ごはん みそ汁 かれいのミートソースがけ カリフラワーのソテー コールスローサラダ I単位 - 663 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 17.2 g 食塩 3.3 g	ごはん みそ汁 ゆーりんちー 油淋鶏 きくらげと野菜の炒め物 わかめサラダ I単位 - 621 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 18.2 g 食塩 3.5 g	ごはん みそ汁 さばの酢じめ焼き 切干大根の炒り煮 おくらおろし I単位 - 603 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 21.5 g 食塩 2.7 g		親子丼 みそ汁 里芋の煮物 ほうれん草のわさび和え I単位 - 600 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 11.6 g 食塩 4.1 g	
	20日	21日	22日	23日	24日		
	ごはん かぶとベーコンのスープ さわらのマスタード焼き こまつなときのこのソテー カリフラワーサラダ I単位 - 609 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 25.5 g 食塩 3.0 g	ごはん もやしのスープ 豚肉と春雨のピリ辛炒め がんもの煮物 きゅうりと甘酢しょうが I単位 - 614 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 19.6 g 食塩 2.8 g	ごはん みそ汁 アジフライ れんこんと竹輪の炒り煮 春雨の酢の物 I単位 - 591 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.9 g 食塩 3.2 g	ロールパン コンソメスープ ハンバーグ フロッコリーの洋風煮浸し ポテトサラダ I単位 - 572 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 29.0 g 食塩 4.1 g	ごはん みそ汁 鶏肉の照焼き なすの揚げ出し きゃべつのおかか和え I単位 - 606 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 17.6 g 食塩 3.5 g		
	27日	28日	29日	30日	31日		
	うどんかい ふりかえ きゅうじつ	ポークカレー こまつなのスープ 大根サラダ フルーツ(みかん) I単位 - 655 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 19.4 g 食塩 3.9 g	ごはん みそ汁 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 チンゲン菜のからし和え I単位 - 582 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 11.6 g 食塩 3.6 g	ごはん すまし汁 厚揚げの味噌炒め かにしゅうまい かぶときゅうりの和え物 I単位 - 651 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 20.8 g 食塩 3.1 g	ミートボールスパゲティ コンソメスープ やさいサラダ フルーツ(パイン) I単位 - 674 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 20.6 g 食塩 3.5 g		

※入庫(にゆうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めにゆー)を変更(へんこう)する場合(ばあい)がありますのでご了承(りようしょう)ください。