

	主食	副食	カロリー	蛋白質	脂質	食塩
2日 (月)	ご飯	こま醬油チキン かほちや天ぷら フロッコリーとコーンのソテー チンゲン菜のおかか和え 枝豆&チーズキャッチ オレンジ	371kcal	15.2g	9.8g	1.2g
3日 (火)	中華丼	マスカットゼリー	496kcal	10.9g	16.6g	1.4g
4日 (水)	菜めしごはん	ミートポールのケチャップソース いんげん コーンバター はんぺんフライ 厚揚げのそぼろあんかけ りんご	376kcal	11.2g	9.8g	1.5g
5日 (木)	ご飯	鶏肉の味噌煮 大根の味噌煮/きぬさや ジャーマンポテト パイナップル キャベツとかにかまの和和え	372kcal	14.1g	11.1g	1.7g
6日 (金)	バターロール	かほちやのバターージュ 皮なしワインナー もちゼリー	500kcal	13.0g	16.3g	1.9g
9日 (月)	ご飯	豚肉のごまみそ炒め ミニアメリカンドッグ もやしのナムル じゃがいものグラッセ パイナップル	370kcal	11.7g	12.0g	1.2g
10日 (火)	ハヤシライス	和梨ゼリー	504kcal	9.3g	17.8g	1.6g
11日 (水)	醬油ラーメン	動物ホットケーキ	381kcal	12.4g	10.5g	2.5g
12日 (木)	すぎ焼き風 煮物	ツナポテトサラダ ミニトマトキャベツのコンソメ炒め メープルブチケーキ	385kcal	10.8g	11.4g	1.3g
13日 (金)	ご飯	鶏の唐揚げ&ミニドック いもちみたらしあん ひじきと椎茸の煮物 パンケーキ フロッコリーの野菜トッパサラダ	386kcal	8.0g	11.6g	1.2g
16日 (月)	ご飯	メンチカツ リーフレタス 和風バーコンスパゲティ 大豆のトマト煮 ベルギーワッフル	380kcal	9.6g	12.1g	0.9g
17日 (火)	野菜たっぷり そぼろ丼	ぶどうゼリー	413kcal	14.6g	8.4g	0.9g
18日 (水)	ご飯	チンジャオロースー 焼きもちこしくん 水菜と人参のごま和え 北あかりコロック キワイフルーツ	371kcal	11.6g	11.6g	1.0g
19日 (木)	ポークカレー	みかん	492kcal	9.3g	12.9g	1.9g
20日 (金)	ご飯	フライドチキン ミニトマト リーフレタ ス マカロニのホワイトソース 星ポテト 野菜とハムのサラダ いちごミルクレープ	418kcal	8.3g	14.6g	1.3g
23日 (月)	ご飯	白身魚フライタルソース リーフレタ ス フロッコリー ヒーフソテー さつまいもとわかめの煮物 オレンジ	382kcal	9.0g	10.7g	1.3g
24日 (火)	かき揚げ うどん	蒸しケーキバナナ風味	372kcal	11.5g	14.8g	1.5g
25日 (水)	ご飯	鶏肉の塩こうじ焼き 香巻さ 小松菜のり和え コーンソテー 切り干し大根煮 りんご	371kcal	13.1g	10.9g	1.5g
26日 (木)	ご飯	たらの野菜あんかけ チキンナゲット 大学芋風 春雨の中華サラダ わらひもち (きなこ)	373kcal	13.4g	6.9g	1.3g
27日 (金)	ご飯	エビフライ じゃがいもと卵のソテー 照焼きおさかなボール スパゲティソテー いんげんと高野豆腐の煮物 クレープフルーツ	388kcal	10.7g	9.8g	1.5g

