

	主食	副食	カロリー	蛋白質	脂質	食塩
2日 (月)	ご飯	ごま醬油チキン かぼちゃ天ぷら 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	ミニトポールのケチャップソース いんげん コーンバター ほんべんフライ 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 キャベツとがにかまの和和え	372kcal	14.1g	11.1g	1.7g
6日 (金)	バターロール	かぼちゃのポターージュ 皮なしウインナー ももゼリー	500kcal	13.0g	16.3g	1.9g
9日 (月)	ご飯	豚肉のごみそ炒め 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)	ずき焼き風 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 メーブルブチケーキ	385kcal	10.8g	11.4g	1.3g
13日 (金)	ご飯	鶏の唐揚げ&ミニドック いちもちみたらしあん ひじきと椎茸の煮物 パンケーキ フロッコリーの野菜ドレッシング 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 和風ベーコンスパゲティ 大豆のトマト煮 ヘルシーワッフル	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 焼きもちろこしくん 水菜と人参のごま和え 北あかりコロック キウイフルーツ	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 いちごミルクレーブ	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 ビーフソテー さつまいもわかめの煮物 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 春巻き 小松菜ののり和え 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 チキンプラグット 大学芋風 春巻の中巻サラダ わらびもち (きなこ)	373kcal	13.4g	6.9g	1.3g
27日 (金)	ご飯	エビフライ じゃがいもがりのソテー 照焼きおさかなポール スパゲティソテー いんげんと高野豆腐の煮物 グレープフルーツ	388kcal	10.7g	9.8g	1.5g

