



月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日
			休み	休み	休み
5日	6日	7日	8日	9日	10日
ご飯 カレイの煮付け ハムと野菜のソテー 果物 卵といんげんのみそ汁	ご飯 チーズハンバーグ キャベツのサラダ 果物 冬瓜のコンソメスープ	七草ご飯 ぶりのバター照り焼き 茄子とえびのあんかけ 果物 みそ汁	2種のパン ビーフシチュー じゃこサラダ ぶどうゼリー 白菜のスープ	ご飯 鶏肉のニギリ ジャコ 南瓜サラダ 果物 コーンと卵のスープ	ご飯 カツ煮 じゃこ のり の和え物 果物 なめこ汁
今川焼	かたどロールケーキ	抹茶ワッフル	メープルパンケーキ	マロンケーキ	さつま芋と栗の別ト
エネルギー：680kcal たんぱく質：31.6g 食物繊維総量：5.4g 食塩相当量：2.6g	エネルギー：709kcal たんぱく質：22.8g 食物繊維総量：7.5g 食塩相当量：3.8g	エネルギー：678kcal たんぱく質：29.2g 食物繊維総量：5.3g 食塩相当量：2.1g	エネルギー：670kcal たんぱく質：23g 食物繊維総量：9.4g 食塩相当量：3.9g	エネルギー：657kcal たんぱく質：26.2g 食物繊維総量：6.3g 食塩相当量：2.7g	エネルギー：744kcal たんぱく質：24.5g 食物繊維総量：5.3g 食塩相当量：2.3g
12日	13日	14日	15日	16日	17日
	三色そばろ丼 杓苺のツナマ和え 果物 みそ汁	ご飯 ホッケの塩焼き 厚揚げの味噌田楽 果物 ジャガ芋の和風チャーシュー	麦ごはん 牛肉のチャブチエ 胡瓜のゆかりナムル 果物 コーンと卵の中華スープ	ご飯 豚肉のしょうが炒め きのご温泉 果物 みそ汁	鶏南蛮そば だし巻き卵 豆乳デザート
	みたらし団子	ミルクレーブ	紫芋ようかん	コーヒ蒸しパン	ガトーショコラ
	エネルギー：711kcal たんぱく質：27.1g 食物繊維総量：5g 食塩相当量：2.5g	エネルギー：687kcal たんぱく質：28.9g 食物繊維総量：6.7g 食塩相当量：2.5g	エネルギー：716kcal たんぱく質：23.5g 食物繊維総量：5.9g 食塩相当量：3.2g	エネルギー：742kcal たんぱく質：28.4g 食物繊維総量：5.4g 食塩相当量：2.5g	エネルギー：680kcal たんぱく質：40.8g 食物繊維総量：5.5g 食塩相当量：5.2g
19日	20日	21日	22日	23日	24日
ちらし寿司 筑前煮 果物 すまし汁	ご飯 ビーフステーキ 青菜とチーズの和え物 果物 かきたま汁	ご飯 ミラノ風カツレツ グリーンサラダ 果物 キウイと苺のスープ	ご飯 バターチキンカレー コールスローサラダ 果物 ジャコ野菜とねぎのスープ	ちゃんぽん風ラーメン 餃子 フルーツミックス	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼風 山芋の短冊揚げ 果物 けんちん汁
キャラメルモントロールケーキ	白桃ムース	どら焼き	ストロベリーかたど別ト	クリームワッフル	きなこのパンケーキ
エネルギー：587kcal たんぱく質：28.1g 食物繊維総量：5.4g 食塩相当量：3.1g	エネルギー：692kcal たんぱく質：24.3g 食物繊維総量：4.8g 食塩相当量：2.2g	エネルギー：721kcal たんぱく質：28g 食物繊維総量：6g 食塩相当量：2.5g	エネルギー：742kcal たんぱく質：28.9g 食物繊維総量：6.4g 食塩相当量：3g	エネルギー：685kcal たんぱく質：26.4g 食物繊維総量：6.1g 食塩相当量：5.5g	エネルギー：743kcal たんぱく質：29.8g 食物繊維総量：5.2g 食塩相当量：2.3g
26日	27日	28日	29日	30日	31日
青菜ごはん 豚のしゃぶしゃぶ風 さつま芋のバター煮 果物 みそ汁	ご飯 あじの南蛮漬け 長芋とベーコンの塩煮 果物 すまし汁	ご飯 肉じゃが じゃこ のり の和え物 果物 みそ汁	鍋焼きうどん 杓苺の梅おかか和え りんごゼリー	ご飯 鶏肉のキノコクリームスープ エビとパプリカ炒め 果物 野菜サイコロスープ	麦ごはん 鶏肉の唐揚 甘辛レモン 白菜と春菊のソテー 和え 果物 すまし汁
いちごクレープ	チョコバナナロールケーキ	和のホットケーキ	カステラ	レア抹茶ケーキ	原宿ドッグ
エネルギー：798kcal たんぱく質：25.4g 食物繊維総量：6.7g 食塩相当量：2.4g	エネルギー：677kcal たんぱく質：27.8g 食物繊維総量：3.7g 食塩相当量：1.9g	エネルギー：829kcal たんぱく質：29.6g 食物繊維総量：11.7g 食塩相当量：3.1g	エネルギー：630kcal たんぱく質：18.9g 食物繊維総量：6.2g 食塩相当量：5.3g	エネルギー：673kcal たんぱく質：32.5g 食物繊維総量：5g 食塩相当量：3.4g	エネルギー：727kcal たんぱく質：30g 食物繊維総量：6g 食塩相当量：1.8g