

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
-						-
-	ソース焼きそば 大根サラダ 揚げ餃子 たまごスープ 	-	-	-	-	-
-	エネルギー 552kcal 脂質 18.9g 食塩 3.1g	エネルギー 552kcal 蛋白質 21.5g 炭水化物 71.3g	-	-	-	-
3	4	5	6	7	8	9
-	オムライス ハッシュポテト いちごムース コーンスープ 	芋煮風うどん ちくわの磯部揚げ ほうれん草の胡麻和え ぶどうゼリー	ごはん 鶏肉のマヨコーン焼き しっとりがんもの煮物 あずきミルクパバロア 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん カレイのムニエル マセドアンサラダ 五目きんぴら コンソメスープ	ロールパン クリームシチュー コールスローサラダ キャラメルプリン	-
-	エネルギー 720kcal 脂質 27.0g 食塩 4.6g	エネルギー 564kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.5g 炭水化物 84.8g 食塩 2.6g	エネルギー 638kcal 蛋白質 32.1g 脂質 24.9g 炭水化物 68.0g 食塩 1.9g	エネルギー 560kcal 蛋白質 21.3g 脂質 19.9g 炭水化物 72.9g 食塩 2.8g	エネルギー 675kcal 蛋白質 25.5g 脂質 25.6g 炭水化物 85.5g 食塩 3.7g	-
10	11	12	13	14	15	16
-	ごはん カレーコロッケとメンチカツ 大根の土佐煮 寒天ミルクプリン 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん 酢豚風肉団子 シルバーサラダ ライチゼリー かきたまスープ	ごはん 赤魚の塩麴焼き 鶏肉と根菜の味噌煮 小松菜の和え物 すまし汁	ボンゴレスパゲティー きゃべつと卵のサラダ チョコレートパバロア ミネストローネ風スープ 	ごはん 鶏肉のガーリック焼き ビーフンソテー インゲンの胡麻和え 味噌汁 	-
-	エネルギー 596kcal 脂質 15.3g 食塩 3.5g	エネルギー 566kcal 蛋白質 22.2g 脂質 8.6g 炭水化物 95.8g 食塩 3.8g	エネルギー 465kcal 蛋白質 24.2g 脂質 10.9g 炭水化物 64.5g 食塩 2.4g	エネルギー 620kcal 蛋白質 25.6g 脂質 17.9g 炭水化物 87.3g 食塩 1.9g	エネルギー 522kcal 蛋白質 23.5g 脂質 15.8g 炭水化物 67.8g 食塩 3.2g	-
17	18	19	20	21	22	23
-	麺紀行〈埼玉県〉 豆腐ラーメン みそポテト 白菜のゆず胡麻酢和え 抹茶まんじゅう 	ごはん 鯖の香りみそ焼き ブロッコリーのピーナッツ和え 小松菜煮びたし すまし汁 カルシウムふりかけ 	ロールパン 豚肉のケチャップ煮 いんげんマスタード和え ぶどうムース 	ごはん 豚肉の甘酢和え カボチャグラタン おからサラダ コンソメスープ	ごはん たらのネギみそ焼き 人参とツナのシソドレッシング和え タケノコとさつま揚げの煮物 味噌汁	-
-	エネルギー 633kcal 脂質 13.6g 食塩 5.1g	エネルギー 526kcal 蛋白質 20.0g 脂質 21.3g 炭水化物 60.1g 食塩 2.8g	エネルギー 552kcal 蛋白質 25.4g 脂質 17.7g 炭水化物 74.0g 食塩 2.4g	エネルギー 576kcal 蛋白質 27.8g 脂質 17.9g 炭水化物 72.6g 食塩 1.6g	エネルギー 464kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.1g 炭水化物 63.5g 食塩 4.2g	-
24	25	26	27	28	29	
-	ごはん 豚肉の柳川風煮 茄子の生姜重油和え イチゴヨーグルト 味噌汁 	ごはん とり天 ゆず大根 ポテトサラダ 味噌汁	味噌ラーメン 春巻き チキンの中華風サラダ 杏仁豆腐 	ドライカレー 花野菜のマリネ マロンパバロア コンソメスープ 	ごはん スタミナ焼き カボチャの煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁 カルシウムふりかけ 	-
-	エネルギー 603kcal 脂質 18.7g 食塩 2.8g	エネルギー 634kcal 蛋白質 20.7g 脂質 26.9g 炭水化物 73.0g 食塩 2.5g	エネルギー 604kcal 蛋白質 25.8g 脂質 15.7g 炭水化物 93.3g 食塩 3.2g	エネルギー 470kcal 蛋白質 20.3g 脂質 10.6g 炭水化物 71.6g 食塩 1.3g	エネルギー 508kcal 蛋白質 22.1g 脂質 12.4g 炭水化物 74.3g 食塩 2.6g	-