

日	月	火	水	木	金	土	
30	31	1	2	3	4	5	
-		ダブルソフト 鶏肉のクリームシチュー もやしサラダ メロンゼリー	ごはん カレイのトマトソース ビーンズサラダ カレー煮 味噌汁 カルシウムふりかけ		ごはん ポテトコロッケとメンチカツ 海藻サラダ マンゴプリン 味噌汁		<郷土料理> 徳島ラーメン 阿波尾鶏とレンコンの炒り煮 鳴門わかめ風サラダ 鳴門金時風いも羊羹
-	エネルギー 蛋白質 炭水化物 食塩	エネルギー 549kcal 蛋白質 24.7g 脂質 14.9g 炭水化物 79.9g 食塩 2.6g	エネルギー 561kcal 蛋白質 29.7g 脂質 17.6g 炭水化物 69.5g 食塩 2.1g	エネルギー 660kcal 蛋白質 17.4g 脂質 18.1g 炭水化物 108.0g 食塩 4.1g	エネルギー 635kcal 蛋白質 33.5g 脂質 19.0g 炭水化物 80.5g 食塩 5.9g	-	
6	7	8	9	10	11	12	
-	ロールパン チキンサラダ エビカツ オレンジムース コンソメスープ	ごはん 豚肉の塩麩炒め かぼちゃの煮物 茄子のお浸し 味噌汁 カルシウムヨーグルト		ごはん 干草焼き 青梗菜の中華風煮びたし ボン酢和え 味噌汁	茶そば かき揚げ ひじき入り蓮根きんぴら 切干ゆず香り	ごはん 鶏肉のマスタード焼き シーザーサラダ じゃがいものミルク煮 コンソメスープ	
-	エネルギー 513kcal 蛋白質 22.7g 脂質 18.3g 炭水化物 65.4g 食塩 2.4g	エネルギー 603kcal 蛋白質 28.3g 脂質 12.9g 炭水化物 90.5g 食塩 2.7g	エネルギー 542kcal 蛋白質 26.5g 脂質 19.1g 炭水化物 62.6g 食塩 3.0g	エネルギー 496kcal 蛋白質 14.9g 脂質 8.4g 炭水化物 91.6g 食塩 3.7g	エネルギー 530kcal 蛋白質 26.8g 脂質 12.1g 炭水化物 76.3g 食塩 2.4g	-	
13	14	15	16	17	18	19	
-	親子丼 きゃべつの甘酢和え フルーツゼリー 味噌汁	ごはん さばのスパイシー焼き ジャーマンポテト 煮浸し 味噌汁		冷やしキツネうどん 鶏肉団子の甘酢ソース インゲンの梅和え やわらかプリン	ごはん とんかつ 切干大根の和え物 青りんごゼリー すまし汁 カルシウムふりかけ	レーズンロール ミネストローネ風 アスパラガスのマスタード和え 選択デザート ピーチムース か ライチゼリー	
-	エネルギー 534kcal 蛋白質 23.5g 脂質 14.1g 炭水化物 76.7g 食塩 2.8g	エネルギー 569kcal 蛋白質 22.5g 脂質 20.9g 炭水化物 68.7g 食塩 3.2g	エネルギー 529kcal 蛋白質 20.5g 脂質 9.5g 炭水化物 90.6g 食塩 3.5g	エネルギー 594kcal 蛋白質 18.1g 脂質 17.2g 炭水化物 89.9g 食塩 3.2g	エネルギー 594kcal 蛋白質 21.7g 脂質 21.4g 炭水化物 71.1g 食塩 1.8g	-	
20	21	22	23	24	25	26	
-	スパゲティーミートソース 花野菜サラダ 寒天ミルクプリン コンソメスープ		ごはん 豚肉と根菜の味噌炒め 焼き餃子 オクラ磯和え すまし汁	ごはん 豆腐ハンバーグ～田楽みそだれ～ 鶏肉と里芋煮 春雨の胡麻酢和え かきたま汁		黒糖ロール クラムチャウダー マカロニとブロッコリーサラダ チョコレートパバロア	ごはん 赤魚の粕漬焼き 厚焼き玉子 がんも煮物 あじさいゼリー 味噌汁 カルシウムふりかけ
-	エネルギー 587kcal 蛋白質 29.1g 脂質 13.4g 炭水化物 85.8g 食塩 2.6g	エネルギー 586kcal 蛋白質 25.5g 脂質 17.3g 炭水化物 77.8g 食塩 2.9g	エネルギー 576kcal 蛋白質 24.1g 脂質 13.8g 炭水化物 87.1g 食塩 3.3g	エネルギー 530kcal 蛋白質 18.3g 脂質 19.7g 炭水化物 70.4g 食塩 1.9g	エネルギー 513kcal 蛋白質 23.6g 脂質 11.0g 炭水化物 76.7g 食塩 3.2g	-	
27	28	29	30				
-	ごはん 魚の菜種焼き 野菜炒め フルーツヨーグルト 味噌汁 カルシウムふりかけ		冷やし山菜おろしそば いなり寿司 青菜と卵の中華炒め 黒胡麻水ようかん	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き ドレッシング和え 抹茶ゼリー すまし汁			
-	エネルギー 527kcal 蛋白質 26.9g 脂質 15.0g 炭水化物 68.4g 食塩 3.0g	エネルギー 548kcal 蛋白質 21.5g 脂質 9.1g 炭水化物 96.1g 食塩 2.5g	エネルギー 483kcal 蛋白質 25.2g 脂質 7.3g 炭水化物 76.7g 食塩 2.7g				