

| 日                | 月   | 火  | 水   | 木  | 金  | 土                |
|------------------|---|--|---|--|--|------------------|
| 2                | 3   | 4  | 5   | 6  | 7  | 8                |
| -<br>-<br>-<br>- | ドライカレー<br>コールスローサラダ<br>オレンジムース<br>コンソメスープ<br>            | ごはん<br>豚肉甘酢炒め<br>カボチャの煮物<br>茄子のお浸し<br>味噌汁  | ごはん<br>ホッケの塩焼き<br>小松菜の煮びたし<br>ツナともやしのポン酢和え<br>味噌汁<br>カルシウムふりかけ<br> | スパゲティーナポリタン<br>花野菜サラダ<br>キャラメルプリン<br>コンソメスープ<br>                | ごはん<br>鶏肉のマスタード焼き<br>シーザーサラダ<br>じゃがいものコンソメ煮<br>コンソメスープ   | -<br>-<br>-<br>- |
| -                | エネルギー 467kcal 蛋白質 17.8g<br>脂質 11.3g 炭水化物 71.7g<br>食塩 1.8g   | エネルギー 539kcal 蛋白質 25.5g<br>脂質 11.7g 炭水化物 80.1g<br>食塩 2.6g  | エネルギー 413kcal 蛋白質 21.0g<br>脂質 9.1g 炭水化物 59.3g<br>食塩 2.5g  | エネルギー 555kcal 蛋白質 24.3g<br>脂質 12.8g 炭水化物 83.3g<br>食塩 2.2g  | エネルギー 566kcal 蛋白質 23.7g<br>脂質 18.4g 炭水化物 73.6g<br>食塩 2.4g  | -<br>-<br>-      |
| 9                | 10  | 11   | 12  | 13   | 14   | 15               |
| -<br>-<br>-<br>- | 綿・井紀行〈岐阜県〉<br>あんかけカツどん<br>寒干し大根風煮<br>みたらし団子<br>すったて汁<br> | ごはん<br>さわらの味噌焼き<br>青菜醤油マヨ和え<br>蓮根炒り煮<br>かきたま汁<br>カルシウムふりかけ<br> | 味噌ラーメン<br>揚げ餃子<br>オクラとツナの中華和え<br>ライチゼリー<br>                        | ごはん<br>鯖のスパイシー焼き<br>ジャーマンポテト<br>小松菜煮びたし<br>味噌汁<br>              | ロールパン<br>ミネストローネ風<br>ごぼうサラダ<br>〈セレクトデザート〉<br>寒天ミルクプリン<br>青りんごゼリー   | -<br>-<br>-<br>- |
| -                | エネルギー 700kcal 蛋白質 23.8g<br>脂質 17.5g 炭水化物 106.9g<br>食塩 4.0g  | エネルギー 502kcal 蛋白質 22.4g<br>脂質 15.4g 炭水化物 55.3g<br>食塩 2.3g  | エネルギー 651kcal 蛋白質 26.9g<br>脂質 17.1g 炭水化物 97.9g<br>食塩 4.0g   | エネルギー 559kcal 蛋白質 22.5g<br>脂質 20.9g 炭水化物 68.7g<br>食塩 3.2g  | エネルギー 655kcal 蛋白質 23.3g<br>脂質 21.2g 炭水化物 93.6g<br>食塩 1.8g  | -<br>-<br>-      |
| 16               | 17  | 18   | 19  | 20   | 21   | 22               |
| -<br>-<br>-<br>- | 冷やし肉うどん<br>ちくわの磯部揚げ<br>里芋の煮物<br>抹茶ゼリー   | ごはん<br>豚肉と根菜味噌炒め<br>シュウマイ<br>オクラ磯和え<br>すまし汁  | ごはん<br>ハンバーグシチュー<br>コールスローサラダ<br>ストロベリーババロア<br>コンソメスープ  | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>マセドアンサラダ<br>春雨の胡麻酢和え<br>味噌汁<br>カルシウムふりかけ<br> | ごはん<br>赤魚の粕漬焼き<br>がんもの煮物<br>アジサイゼリー<br>味噌汁   | -<br>-<br>-<br>- |
| -                | エネルギー 645kcal 蛋白質 32.1g<br>脂質 19.7g 炭水化物 83.3g<br>食塩 3.1g   | エネルギー 56916kcal 蛋白質 24.3g<br>脂質 2.5g 炭水化物 79.0g<br>食塩  | エネルギー 572kcal 蛋白質 19.0g<br>脂質 16.4g 炭水化物 88.2g<br>食塩 4.1g   | エネルギー 702kcal 蛋白質 25.2g<br>脂質 30.4g 炭水化物 78.3g<br>食塩 3.1g  | エネルギー 500kcal 蛋白質 21.8g<br>脂質 10.4g 炭水化物 76.7g<br>食塩 2.8g  | -<br>-<br>-      |
| 23               | 24  | 25   | 26  | 27   | 28   | 29               |
| -<br>-<br>-<br>- | ごはん<br>カレイのムニエル<br>ビーンズサラダ<br>カレー煮<br>味噌汁<br>          | ざるそば<br>紅ショウガのかき揚げ<br>蒸し鳥とキャベツのサラダ<br>水ようかん<br>              | ごはん<br>鶏の胡麻味噌焼き<br>きゃべつのドレッシング和え<br>ジャガイモ土佐煮<br>すまし汁<br>         | ロールパン<br>クラムチャウダー<br>マカロニとブロッコリーのサラダ<br>チョコレートババロア   | ごはん<br>豚肉の塩麴いため<br>茄子のお浸し<br>高野豆腐の含め煮<br>味噌汁<br>カルシウムふりかけ<br> | -<br>-<br>-<br>- |
| -                | エネルギー 548kcal 蛋白質 29.5g<br>脂質 17.4g 炭水化物 66.8g<br>食塩 2.2g   | エネルギー 536kcal 蛋白質 22.7g<br>脂質 9.1g 炭水化物 92.3g<br>食塩 2.6g   | エネルギー 494kcal 蛋白質 26.9g<br>脂質 8.6g 炭水化物 74.7g<br>食塩 3.3g  | エネルギー 505kcal 蛋白質 19.1g<br>脂質 15.1g 炭水化物 74.1g<br>食塩 2.1g  | エネルギー 540kcal 蛋白質 27.1g<br>脂質 16.2g 炭水化物 68.1g<br>食塩 3.3g  | -<br>-<br>-      |