

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
-		味噌ラーメン 春巻き わかめの中華サラダ 杏仁豆腐	ごはん スタミナ焼き かぼちゃの煮物 白菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん メバルの煮付け 炒り豆腐 ほうれん草のからしマヨ 澄まし汁 カルシウムふりかけ	郷土料理(兵庫県) 鯛めし 鶏肉の有馬焼 玉ねぎサラダ 抹茶プリン 粕汁	-
-	エネルギー 蛋白質 炭水化物 脂質 食塩	エネルギー 616kcal 蛋白質 26.1g 脂質 17.5g 炭水化物 90.2g 食塩 3.8g	エネルギー 523kcal 蛋白質 22.0g 脂質 12.6g 炭水化物 77.3g 食塩 2.5g	エネルギー 468kcal 蛋白質 22.8g 脂質 14.3g 炭水化物 59.7g 食塩 2.5g	エネルギー 512kcal 蛋白質 29.5g 脂質 7.2g 炭水化物 75.9g 食塩 2.4g	-
6	7	8	9	10	11	12
-	ごはん 鮭のちゃんちゃ焼き 春雨ゴマ酢あえ 里芋煮物 すまし汁	ごはん 鶏肉のマスタード焼き オクラのおかか和え しっとりがんもの煮物 味噌汁 カルシウムふりかけ	カレーうどん はんぺんの磯部あげ 小松菜のなめたけおろしあえ ブドウムース	ごはん カレイのムニエル ジャーマンポテト ごぼうサラダ コンソメスープ	レーズンロール クリームシチュー シーフードサラダ マンゴーヨーグルト	-
-	エネルギー 484kcal 蛋白質 22.7g 脂質 7.1g 炭水化物 79.5g 食塩 2.4g	エネルギー 552kcal 蛋白質 26.6g 脂質 18.6g 炭水化物 66.7g 食塩 3.6g	エネルギー 563kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.1g 炭水化物 87.3g 食塩 3.5g	エネルギー 530kcal 蛋白質 21.0g 脂質 17.3g 炭水化物 72.2g 食塩 2.5g	エネルギー 640kcal 蛋白質 24.4g 脂質 27.6g 炭水化物 73.0g 食塩 3.6g	-
13	14	15	16	17	18	19
-	ごはん 煮込みハンバーグ コールスローサラダ オレンジショコラケーキ カレー風味スープ	ごはん 白身フライとメンチカツ 海藻サラダ 大根の土佐煮 味噌汁	ごはん 赤魚の塩こうじ焼き 茄子と厚揚げのみそ煮 小松菜の和え物 澄まし汁 カルシウムヨーグルト	鮭ときのこのクリームパスタ キャベツと卵のサラダ ぶどうゼリー 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 インゲン胡麻和え 味噌汁	-
-	エネルギー 612kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.0g 炭水化物 93.3g 食塩 2.9g	エネルギー 5558kcal 蛋白質 20.7g 脂質 14.3g 炭水化物 84.7g 食塩 4.3g	エネルギー 498kcal 蛋白質 23.1g 脂質 10.9g 炭水化物 74.4g 食塩 2.7g	エネルギー 871kcal 蛋白質 35.0g 脂質 28.8g 炭水化物 114.4g 食塩 2.9g	エネルギー 468kcal 蛋白質 25.5g 脂質 7.3g 炭水化物 71.4g 食塩 3.2g	-
20	21	22	23	24	25	26
-	とろろそば 玉ねぎかき揚げ ひじき入りレンコンきんぴら 切干柚子香り	ロールパン 豚肉のケチャップ煮 アスパラのマスタード和え パインムース	ごはん 鯖の香りみそ焼き ピーナッツ和え きんぴらごぼう すまし汁	ごはん 麻婆豆腐 青菜のナムル 蒸しシュウマイ 中華スープ	ごはん さわらのネギ塩焼き 人参とツナのドレッシング和え 豚肉と大根煮 味噌汁 カルシウムふりかけ	-
-	エネルギー 558kcal 蛋白質 18.4g 脂質 11.5g 炭水化物 97.0g 食塩 3.3g	エネルギー 519kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15.6g 炭水化物 71.5g 食塩 2.4g	エネルギー 528kcal 蛋白質 19.0g 脂質 20.4g 炭水化物 64.1g 食塩 2.7g	エネルギー 537kcal 蛋白質 22.9g 脂質 15.8g 炭水化物 72.7g 食塩 2.8g	エネルギー 489kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.4g 炭水化物 64.3g 食塩 3.3g	-
27	28	節分		福		
-	ごはん 豚肉の柳川風 茄子ショウガ醤油和え イチゴヨーグルト 味噌汁 カルシウムふりかけ					-
-	エネルギー 610kcal 蛋白質 28.9g 脂質 18.8g 炭水化物 77.3g 食塩 3.0g					-