

	朝	ギ エ ネ ル	蛋 白 質	昼	ギ エ ネ ル	蛋 白 質	夕	ギ エ ネ ル	蛋 白 質	ル 総 ギ エ ネ kcal	
		kcal	g		kcal	g		kcal	g		
1	水	ご飯 みそ汁 ウインナー ちくわ 漬物 味付のり	441	18.8	ご飯 とんかつ 酢の物	786	26.0	ご飯 マーボー豆腐 中華風酢の物	802	23.5	2,029
2	木	ご飯 赤だし かつおフレーク ソーセージ 漬物	453	22.3	ご飯 さけのパン粉焼き レバーバーベキュー	764	29.6	ピラフ ジャーマンポテト わかめスープ	810	20.4	2,135
3	金	お茶漬け 塩サケ かまぼこ 漬物 ジョア	495	24.5	焼肉丼 三色和え みそ汁	764	29.0	ご飯 鶏肉の酢煮 ポテトサラダ	700	29.4	1,959
4	土	ホットケーキ 果物 アイスティー	564	25.7	ゆかりごはん 山菜そば 厚揚げの煮浸し	720	27.8	ご飯 コロッケ 大根なます	726	28.0	2,010
5	日	パン まめびよ豆乳 果物ゼリー	462	24.9	ご飯 ハンバーグ かぼちゃサラダ	788	29.6	ご飯 鶏肉のつつみ焼き かぼちゃと小豆の煮物	601	25.4	1,947
6	月	ご飯 みそ汁 ししゃも カニカマ 漬物	511	16.4	チキンライス フレンチサラダ コンソメスープ			ご飯 八宝菜 餃子			2,010
7	火	ご飯 みそ汁 かまぼこ 小魚佃煮 漬物	462	18.0	ご飯 魚の竜田揚げ 春雨サラダ	743	27.5	焼き豚玉子飯 酢の物 すまし汁	800	27.3	1,996
8	水	パン ハムエッグ 牛乳 わかめスープ ヨーグルト	561	25.0	ご飯 スパイシーチキン おからサラダ	699	26.1	ご飯 さんまの蒲焼き 切り干し大根のサラダ	799	33.6	1,999
9	木	お茶漬け 厚焼き玉子 昆布佃煮 漬物	501	24.6	ご飯 揚げ鶏のネギソースかけ 五目煮豆	684	27.1	ご飯 じゃこカツ 大豆ともやしのお浸し	756	29.4	1,902
10	金	ご飯 赤だし 明太子 じゃこ天 昆布佃煮 納豆	426	19.9	ハンバーガー サンドイッチ(ジャム) ほうれん草のキッシュ ゼリー	784	30.2	ご飯 魚のカレー醤油焼き 青菜のカラシマヨ和え	750	24.3	1,960
11	土	パン ス克蘭ブル レタススープ カフェオレ チーズ	561	20.8	雑穀ご飯 はまちの照り焼き かぼちゃのサラダ	683	27.9	ご飯 鶏肉のガーリック焼き マカロニの粒マスタードサラダ	702	16.4	1,946
12	日	ホットドッグ ツイストパン 果物 カフェオレ	588	17.8	ご飯 豚肉のまいたけ炒め マカロニサラダ 果物	682	19.9	カレーライス 春雨サラダ ソフール	732	25.9	1,855
13	月	ご飯 みそ汁 塩さけ ちくわ 漬物	441	18.8	ご飯 魚の南蛮漬け ほうれん草のマヨネーズ和え	701	25.3	ご飯 かにたま ひじきの炒り煮	648	13.6	1,818
14	火	パン 野菜ソテー もやしスープ コーヒー チーズ	561	24.1	じゃこごはん 血うどん ちくわの磯辺揚げ			ご飯 ポークチャップ 小松菜とツナの和え物	689	34.0	1,189
15	水	ご飯 ワカメスープ ししゃも かまぼこ 昆布佃煮	469	18.3	ご飯 鶏肉のから揚げ 青菜のお浸し	796	27.1	ご飯 魚の菜種焼き 肉じゃが	730	27.3	1,986
16	木	パン スパソテー たまごスープ 牛乳 果物	533	26.4	ご飯 魚のみそ焼き 筑前煮 味噌汁	801	25.0	ご飯 チキン南蛮 かいわれサラダ	784	26.0	2,043
17	金	ご飯 赤だし ウインナー かまぼこ 漬物 ヤクルト半分	468	27.0	ご飯 ササミフライ ポテトサラダ 果物	726	24.3	ご飯 魚のごま焼き 白和え	687	29.6	1,946
18	土	ご飯 みそ汁 高野煮 ソーセージ 小魚佃煮 味付のり	458	17.9	ポークカレー 和風サラダ 牛乳 果物	751	24.8	ご飯 鶏肉の照り焼き ■空豆のタルタルサラダ	725	25.4	1,948
19	日	ツナロール ジャムパン 果物 野菜ジュース	587	24.3	ミニチャーハン ラーメン しゅうまい	684	26.3	ご飯 豚肉のキムチ炒め ヨーグルト和え	649	23.6	1,894
20	月	お茶漬け 厚焼き玉子 昆布巻き 漬物 ジョア	472	17.1	ご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ			ご飯 厚焼き玉子の甘酢餡かけ 海藻サラダ	780	24.9	1,367
21	火	パン スパソテー コンソメスープ 紅茶 果物	543	18.8	わかめご飯 焼きそば 高野豆腐の唐揚げ	801	26.5	ご飯 豚肉の塩麹焼き ポテトサラダ	681	27.0	1,926
22	水	ご飯 赤だし 塩サバ 煮豆 じゃこ天	444	18.0	■たこめし 魚の蒲焼き 長いも短冊 すまし汁	688	26.8	ご飯 揚げ鶏の甘酢漬け くるみ和え	711	26.8	1,898
23	木	パン オムレツ コーンスープ コーヒー 果物	511	19.2	ご飯 ミックスフライ(鮭・イカリング) 和風サラダ 果物	725	25.7	ご飯 スパイシーチキン ジャーマンポテト	716	28.0	1,873
24	金	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 かまぼこ 漬物	499	19.4	ご飯 豚肉の生姜焼き マセドワンサラダ	658	24.3	ご飯 エビマヨ 中華風サラダ	812	29.3	1,981
25	土	フレンチトースト サラダ コーヒー ヨーグルト	512	24.7	ご飯 さけの漬け菜焼き 小松菜の白和え	702	25.5	ご飯 ニラ玉 切り干し大根のサラダ	749	26.0	1,940
26	日	ご飯 赤だし ソーセージ 昆布佃煮 煮豆	432	17.6	ご飯 チンジャオロースー じゃこピー奴	718	32.0	ハヤシライス グリーンサラダ ソフール	751	25.9	1,985
27	月	ご飯 みそ汁 いわし佃煮 かにかま 漬物	489	17.6	大豆入りそばろカレー ほうれん草サラダ ゼリー	746	28.3	ご飯 八宝菜 ミモザサラダ	721	26.7	1,979
28	火	パン 野菜ソテー わかめスープ 果物 牛乳	516	24.3	ご飯 酢豚 春巻き			ご飯 ポークピカタ わさび和え	700	26.6	1,181
29	水	ご飯 赤だし かつおフレーク 煮豆 漬物	481	21.6	ご飯 バンバンジー パンプキンサラダ	758	33.9	ご飯 すき焼き風とじ煮 酢の物			1,190
30	木	パン ス克蘭ブル コンソメスープ カフェオレ	432	14.9	たきこみごはん あじの塩焼き 切干大根の炒り煮 すまし汁	695	30.7	ご飯 チキンハンバーグ もやしのナムル	702	26.9	1,940
31	金	ご飯 みそ汁 塩サケ 昆布巻き 漬物	481	18.7	カレーライス コールスローサラダ 牛乳 ゼリー	729	25.4	ご飯 魚の甘酢あんかけ 豆腐サラダ	755	25.8	1,965