

		朝	エ ギ ー ネ ル (kcal)	蛋 白 質 (g)	昼	エ ギ ー ネ ル (kcal)	蛋 白 質 (g)	夕	エ ギ ー ネ ル (kcal)	蛋 白 質 (g)	総 エ ネ ル (kcal)
1	月				ごはん ササミフライ(カレー風味) 五目煮豆 果物	774	35.0				
2	火				パン ミートスパゲティｰ ツナサラダ コーヒー ゼリー	835	29.3				
3	水				ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参のたらこ炒め	761	28.3				
4	木				わかめごはん 焼きそば しゅうまい	700	28.9				
5	金				ハヤシライス コールスローサラダ 果物 ヨーグルト	759	28.0				
6	土										
7	日										
8	月										
9	火				ごはん 照り焼きチキン さつまいもの粒マスタードサラダ	778	28.6				
10	水				ごはん 鮭の菜種焼き かいわれサラダ 果物	692	26.8				
11	木				ごはん 鶏肉のマーマレード焼きと温野菜 和風サラダ	756	30.2				
12	金				皿うどん 青菜の磯辺和え じゃこピー奴	748	29.1				
13	土										
14	日										
15	月				焼肉丼 青菜のなめ苺和え かきたま汁	697	29.8				
16	火				大豆入りそばろカレー 和風サラダ 果物 牛乳	851	29.4				
17	水				ごはん 豚肉とまいたけの炒め物 ポテトサラダ 果物	768	30.0				
18	木				ごはん 秋刀魚のかば焼きと大根おろし 白和え みそ汁	698	30.0				
19	金				ごはん ★なすとさつまいもと鶏肉のピリ辛甘酢炒め 中華風酢の物	816	30.1				
20	土				ごはん 豆腐ハンバーグ おからサラダ	725	31.2				
21	日				福角会祭						
22	月				ごはん 豚肉のつけ焼きと生野菜 ひじきの玉子とじ	745	28.2				
23	火				■さつま芋ごはん さわらの漬菜焼き かぶと梅肉の和え物	791	30.4				
24	水				ごはん 鶏肉の松風焼き 春雨サラダ 果物	778	35.0				
25	木				ごはん はまちの照り焼きと大根おろし 糸こんにゃくとじ すまし汁	798	30.0				
26	金				パン クリームシチュー 盛りサラダ ゼリー	820	30.2				
27	土										
28	日										
29	月				ごはん 豚肉のピーナッツ焼き マセドワンサラダ	741	26.1				
30	火				麦ごはん さわらの竜田揚げ 筑前煮	799	29.1				
31	水				ごはん チキンカツ 和風サラダ	723	30.2				