

		朝	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	昼	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	夕
1	金				ご飯 鶏肉のマーマレード焼 さつまいものサラダ	832	29.1	
2	土							
3	日							
4	月				焼き豚玉子飯 酢の物 けんちん汁	689	37.2	
5	火				ご飯 はまちの照り焼きと大根おろし 青菜のなめたけ和え 赤だし	657	32.7	
6	水				ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ ひじきとツナのサラダ	846	36.7	
7	木				ご飯 さばのカレー醤油焼き 切り干し大根のサラダ 雷汁	728	38.2	
8	金				ご飯 煮込みハンバーグ フレンチサラダ	810	32.8	
9	土				ご飯 さけのパン粉焼き 白菜サラダ	612	34.3	
10	日							
11	月							
12	火				ご飯 さわらのごま焼き 大豆サラダ かきたま汁	792	36.3	
13	水				パン クリームシチュー シーザーサラダ ゼリー	870	31.2	
14	木				ご飯 さけのマスタード風味焼き ポークビーンズ	709	39.8	
15	金				ご飯 チキンカツ 酢の物 果物	773	33.3	
16	土							
17	日							
18	月				ご飯 ポークチャップ かいわれサラダ	809	36.3	
19	火				ご飯 さばのみそ焼き 粒マスタードサラダ	730	28.3	
20	水				ビビンバ丼 酢の物 きのコスープ	660	31.1	
21	木				ご飯 たらふくニエル 鶏肝のしぐれ煮	750	32.4	
22	金				ご飯 豚カツ 五目きんぴら	777	35.4	
23	土							
24	日							
25	月				ご飯 チキン南蛮と生野菜 大豆サラダ	810	36.9	
26	火				麦ごはん さわらの竜田揚げ ひじき豆腐	791	31.1	
27	水				カレーライス コールスローサラダ 牛乳 果物	777	21.8	
28	木				ご飯 鶏肉のレモンオイル焼き かぼちゃサラダ コーンスープ	740	26.3	

