

		日	月	火	水	木	金	土			
						1日	2日	3日			
第一週	定休日					ぶりかけご飯 豆腐とねぎのみそ汁 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃ煮 トマトのもずく和え すいか 小豆の日 もみじ饅頭	とろろごはん 油揚げと豆腐の味噌汁 さわらの西京焼き きゃべつとカニカマのサラダ すいか きゃべつ日 水ようかん	冷し中華 オレンジジュース じゃが芋の明太マヨ 豆腐のごまみそ 黄桃缶 くずまんじゅう			
						熱量 593 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 94 mg 食塩 3.1 g	熱量 585 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 99 mg 食塩 2.4 g	熱量 594 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 95 mg 食塩 2.4 g			
第二週	定休日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日			
		とうもろこしご飯 ねぎとわかめの味噌汁 たらん黒酢あんかけ オクラのモロヘイヤ和え 冷奴 すいか 奴の日 バウムクーヘン	わかめご飯 油揚げとねぎの味噌汁 ハムサラダフライ ほうれん草としらすのお浸し 厚焼き玉子 すいか ハムの日 グレープゼリー	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 おろしハンバーグ オクラと長芋和え かぼちゃ煮 メロン オクラの日 水ようかん	チャーハン 春雨スープ 白身魚のチリソース コールスローサラダ オレンジ チャーハンの日 くずまんじゅう	冷やしうどん とり天あんかけ かぼちゃサラダ いんげんのごま和え メロン クレープの日 クレープ	ゆかりごはん 麩とわかめの味噌汁 メンチカツ オクラのモロヘイヤ和え いんげんのごま和え オレンジ 栗カステラ饅頭				
		熱量 576 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 72 mg 食塩 4.0 g	熱量 600 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 200 mg 食塩 2.8 g	熱量 597 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 7.0 g カルシウム 83 mg 食塩 2.6 g	熱量 625 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.2 g カルシウム 101 mg 食塩 2.5 g	熱量 521 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.3 g カルシウム 122 mg 食塩 2.3 g	熱量 545 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.5 g カルシウム 205 mg 食塩 3.7 g				
第三週	定休日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日			
		ごはん わかめと麩の味噌汁 白身魚のフライ 豆腐のそぼろあん きゅうりの甘酢生姜和え オレンジ 豆腐の日 水ようかん	ごはん 豆腐とねぎのみそ汁 白身魚のトマトソース お芋のサラダ いんげんの胡麻和え メロン 人形焼き	サラダラーメン オレンジジュース 山芋の湯葉揚げ 茄子の煮びたし すいか 乳菓饅頭	ごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 かぼちゃの挟み揚げ ひじき煮物 くずし豆腐 すいか オレンジゼリー	チキンカレー 牛乳 豆腐サラダ 枝豆 オレンジ カレーの日 もみじ饅頭	ごはん わかめと豆腐の味噌汁 鯖のおろし煮 きんぴら きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ クリームワッフル				
		熱量 610 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.2 g カルシウム 139 mg 食塩 2.5 g	熱量 676 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 129 mg 食塩 3.9 g	熱量 711 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 28.5 g カルシウム 181 mg 食塩 3.2 g	熱量 657 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.9 g カルシウム 209 mg 食塩 4.2 g	熱量 554 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.9 g カルシウム 115 mg 食塩 3.7 g	熱量 599 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 22.2 g カルシウム 102 mg 食塩 3.4 g				
第四週	定休日	18日	19日				20日	21日	22日	23日	24日
		ひじきごはん 大根と揚げの味噌汁 ホッケの西京焼き 厚焼き玉子 コールスローサラダ キウイ シュークリームの日 ムースシュー	熱量 640 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 149 mg 食塩 2.5 g	熱量 676 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 129 mg 食塩 3.9 g	熱量 673 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.6 g カルシウム 197 mg 食塩 3.1 g	熱量 520 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.2 g カルシウム 92 mg 食塩 4.1 g					
第五週	定休日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日			
		ごはん 三つ葉と豆腐のみそ汁 カレイの甘酢あんかけ いんげんのごま和え 大根サラダ すいか くずまんじゅう	カレーピラフ 青菜と卵のスープ チキンフリッター ほうれん草のツナ和え すいか ツナの日 バウムクーヘン	ジャムソフト コンソメスープ カレーコロケ マカロニサラダ ほうれん草ソテー オレンジ 栗カステラ饅頭	ごはん 豆腐とねぎのみそ汁 豚の生姜焼き ほうれん草のなめ茸和え 切り干し大根煮 黄桃缶 肉の日 水ようかん	ごはん 大根とわかめの味噌汁 ホッケのごまみそ焼 オクラと長芋和え お芋のサラダ オレンジ クリームワッフル	ごはん わかめとねぎのみそ汁 プリの甘酢あんかけ かぼちゃのサラダ 豆腐のごまみそ キウイ 人形焼き				
		熱量 644 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 69 mg 食塩 3.3 g	熱量 597 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 19.1 g カルシウム 82 mg 食塩 3.6 g	熱量 607 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 11.7 g カルシウム 103 mg 食塩 3.5 g	熱量 624 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 17.7 g カルシウム 195 mg 食塩 2.5 g	熱量 562 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.9 g カルシウム 107 mg 食塩 2.1 g	熱量 579 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 137 mg 食塩 2.5 g				