

		日	月	火	水	木	金	土							
							1日	2日							
第一週	第 一 週						定休日	定休日							
		3日		4日		5日		6日		7日		8日		9日	
第二週	第 二 週	定休日		ご飯 わかめと麩のみそ汁 カレーコロッケ オクラとろろ みかん 今川焼き	彩りちらし すまし汁 伊達巻・かまぼこ きんとん、三宝テリーヌ 寿玉子焼き、黒豆 かいわれのハム巻き いちごクリーム 和菓子	彩りちらし すまし汁 伊達巻・かまぼこ きんとん、三宝テリーヌ 寿玉子焼き、黒豆 かいわれのハム巻き いちごクリーム 和菓子	彩りちらし すまし汁 伊達巻・かまぼこ きんとん、三宝テリーヌ 寿玉子焼き、黒豆 かいわれのハム巻き いちごクリーム 和菓子	ご飯 なめこ汁 はんぺんチーズフライ かぼちゃサラダ みかん カステラ	ほうとううどん 揚げだし豆腐 卵とブロッコリーサラダ みかん ホットケーキ	熱量 497 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.8 g カルシウム 71 mg 食塩 3.3 g	熱量 729 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 12.2 g カルシウム 185 mg 食塩 3.1 g	熱量 729 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 12.2 g カルシウム 185 mg 食塩 3.1 g	熱量 729 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 12.2 g カルシウム 185 mg 食塩 3.1 g	熱量 609 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.9 g カルシウム 199 mg 食塩 2.9 g	熱量 663 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 24.7 g カルシウム 200 mg 食塩 3.9 g
		10日		11日		12日		13日		14日		15日		16日	
第三週	第 三 週	定休日		ご飯 ほうれん草と麩のみそ汁 鯖の味噌煮 キャベツとかにかまサラダ みかん かりんとあげ	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 アジフライ ほうれん草のおかか和え みかん プリン	ご飯 玉ねぎとわかめのみそ汁 チーズハンバーグ 青菜のおひたし バナナ ホットケーキ	ジャムサンド コーンシチュー 鶏のからあげ キャベツとりんごのサラダ バナナ 今川焼き	ご飯 青菜と卵のみそ汁 鮭のみそ焼き ひじきの炒り煮 いちご 野菜のおやき	ご飯 豆腐とねぎのみそ汁 カジキフライ 里芋とイカの煮付け いちご ヨーグルト	熱量 628 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 27.0 g カルシウム 82 mg 食塩 3.7 g	熱量 640 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 11.2 g カルシウム 126 mg 食塩 3.8 g	熱量 609 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 12.4 g カルシウム 121 mg 食塩 3.0 g	熱量 669 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 24.3 g カルシウム 133 mg 食塩 2.3 g	熱量 554 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 95 mg 食塩 3.1 g	熱量 616 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 150 mg 食塩 2.0 g
		17日		18日		19日		20日		21日		22日		23日	
第四週	第 四 週	定休日		ご飯 大根とわかめのみそ汁 キャベツメンチ くずし豆腐のサラダ いちご 蒸しパン	ご飯 わかめと麩のみそ汁 鯖のおろし煮 ポテトサラダ いちご バウムクーヘン	ご飯 じゃがいもとわかめのみそ汁 豚のしょうが焼き 切り干し大根煮 みかん かりんとあげ	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 チキンカツ ほうれん草のしらす和え バナナ おまんじゅう	かきあげ丼 豆腐とねぎのみそ汁 大根とがんもの煮物 わかめときゅうりの酢の物 みかん もみじまんじゅう	ご飯 ニラ玉汁 鮭のクリームソースがけ コールスローサラダ みかん カステラ	熱量 578 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.9 g カルシウム 168 mg 食塩 2.1 g	熱量 565 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.0 g カルシウム 80 mg 食塩 2.3 g	熱量 615 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 14.0 g カルシウム 175 mg 食塩 1.9 g	熱量 638 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 11.7 g カルシウム 130 mg 食塩 3.7 g	熱量 630 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 10.9 g カルシウム 175 mg 食塩 2.0 g	熱量 594 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17.4 g カルシウム 151 mg 食塩 3.4 g
		24日		25日		26日		27日		28日		29日		30日	
第五週	第 五 週	定休日		ご飯 揚げとねぎのみそ汁 豆腐のそぼろあんかけ きんぴら みかん 薄皮まんじゅう	ご飯 豆腐とねぎのみそ汁 タラの甘酢あんかけ かぼちゃサラダ いちご 野菜のおやき	チキンカレー ヨーグルト マカロニサラダ バナナ プリン	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 鮭の照り焼き かぼちゃのいとこ煮 みかん バウムクーヘン	ご飯 わかめと麩のみそ汁 みぞれあんの揚げだし豆腐 ほうれん草のあかかか和え みかん お芋の蒸しパン	いなりずし ほうれん草と麩のすまし汁 ポテトコロッケ だし巻き卵 みかん 今川焼き	熱量 662 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 10.7 g カルシウム 112 mg 食塩 3.6 g	熱量 534 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.0 g カルシウム 127 mg 食塩 3.3 g	熱量 678 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.1 g カルシウム 184 mg 食塩 3.0 g	熱量 576 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.4 g カルシウム 111 mg 食塩 3.2 g	熱量 594 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 200 mg 食塩 1.6 g	熱量 549 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 12.1 g カルシウム 213 mg 食塩 3.4 g
		31日							定休日						
第六週	第 六 週	定休日													