

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			豚ばらお好み焼き 中華サラダ スープ フルーツゼリー	パン ホワイトシチュー 春雨サラダ アイスクリーム	外注弁当	
5	6	7	8	9	10	11
	天津飯 豆腐ハンバーグサラダ 湯でキャベツと人参の胡麻和え	三食丼 白菜とチキンハムの胡麻ドレ 味噌汁 フルーツゼリー	カレー 星のオムレツ モミザサラダ ストロベリーゼリー	肉うどん 中華揚げ春巻き ロールケーキ	チキン竜田揚げ レタス・トマト ポテトサラダ スープ	
12	13	14	15	16	17	18
	炊き込みご飯 豆腐ハンバーグきのこあんかけ 味噌汁 さつま芋レモン煮	マーボー豆腐丼 しゅうまい ホーレンソウの胡麻和え スープ フルーツゼリー	ハヤシライス グリーンサラダ 星のチーズオムレツ ロールケーキ	肉じゃが 豆腐サラダ 味噌汁	スパイスカレーコロッケ キャベツとトマト スパゲッティサラダ スープ フルーツゼリー	
19	20	21	22	23	24	25
	炭火焼とりとの丼ぶり レタス、胡麻、錦糸卵のせ ホーレン草とシャケ水煮のマヨ和え スープ	ロールパン やきそば クリームスープ フルーツヨーグルト	鶏肉と里芋、三角信田の煮物 豆腐サラダ 味噌汁	カレー 鶏の唐揚げ ゆでキャベツとシーチキンの胡麻サラ コーヒゼリー	白身天ぷら、タルタルソース レタス・トマト 豚汁 ストロベリーゼリー	
26	27	28	29	30	31	
	牛丼 豆腐ハンバーグの和風サラダ 味噌汁 ストロベリーゼリー	照り焼きチキン 人参のグラッセ・ブロッコリー マッシュポテト・ミニパスタ スープ	ヒレカツ キャベツ・トマト ポテトサラダ 味噌汁 プリン	マーボー豆腐丼 鶏唐揚げ レタス・トマト スープ フルーツゼリー	冷やし中華 さつま芋のレモン煮 スープ	

※ 標記のカロリーはおかずのみのカロリーになっています。

ご飯120g当たり約201kcal、味噌汁一杯当たり約60～120kcal(具の内容により変わります。)なので、標記のカロリーに260kcal～320kcal程度を加算して下さい。