


日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	豚かば焼き井 春雨サラダ スープ	パン シチュー ブロッコリー スパニッシュオムレツ リンゴゼリー	タコライス モズクスープ ロールケーキフルーツ添え	チキンカツ キャベツ・トマト マカロニサラダ	マスのガーリックソテー うどん小 キャベツときゅうりの和え物 ご飯(食料)	
9	10	11	12	13	14	15
	天津飯 シュウマイサラダ 中華スープ	マーボー豆腐 焼きそば スープ	ハヤシライス 星のチーズオムレツ コールスローサラダ フルーツヨーグルト	鶏モモ唐揚げ キャベツ・トマト 春雨サラダ	冷やし中華 しゅうまい・レタス フルーツゼリー	
16	17	18	19	20	21	22
	お好み焼き ご飯 キャベツと人参ときゅうりの甘酢 スープ	カレー 星のチーズオムレツ 冷やっこ・ナスのみそ炒めのせ スープ	肉じゃが シラスと野菜の梅肉サラダ きのこの味噌汁	パン シチュー・飾りブロッコリー かにかまとキャベツのマヨサラダ オレンジゼリー	お楽しみ弁当 フルーツヨーグルト	
23	24	25	26	27	28	29
	デミハンバーグ さつま芋グラッセ・ブロッコリー ミニナポリタン しめじとえのきの味噌汁	照り焼きチキン ミニ焼きそば かにかまと野菜のサラダ スープ	ハヤシライス チキンハムとブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	鶏のから揚げ ポテトサラダ・レタス 豚汁	マーボー豆腐丼 揚げ春巻き 茹でキャベツとちくわ・人参のゴマサラ コーヒゼリー	

※ 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。