


日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ワンプレートメニュー ガーリックライス 豚肉と玉ネギの焼肉ソース炒め スープ フルーツゼリー	シャケのマヨネーズ焼き 野菜炒め ポテトサラダ スープ	
4	5	6	7	8	9	10
	豚かば焼き丼 春雨サラダ スープ	シーフードカレー 豆腐の韓国風サラダ フルーツポンチ	鶏つくねのきのこソース しゅうまい・レタス 味噌汁 フルーツゼリー	冷やしうどん 唐揚げ・レタス ご飯(小)	ヒレカツ キャベツ・トマト マカロニサラダ 味噌汁	
11	12	13	14	15	16	17
	親子丼 しゅうまい きゃべつと人参の胡麻和え スープ	マーボー豆腐丼 野菜の浅漬け スープ フルーツゼリー	ハヤシライス 星のチーズオムレツ コールスローサラダ	鶏モモ唐揚げ キャベツ・トマト ポテトサラダ 味噌汁 フルーツゼリー	キャベツのホイコーロー 揚げ春巻き レタス スープ	
18	19	20	21	22	23	24
	お好み焼き ご飯少なめ 茹でキャベツ・人参・きゅうりの甘酢 スープ	ドライカレー ゆで卵スライス ポテトサラダ フルーツゼリー	肉じゃが 卵豆腐 味噌汁 プリン	パン パンプキンシチュー グリーンサラダ フルーツゼリー	黒毛和牛のメンチカツ キャベツ・ミニトマト 豚肉とちくわの炒り煮 スープ	
25	26	27	28	29	30	31
	デミハンバーグ 薩摩芋グラッセ・ブロッコリー 味噌汁	照り焼きチキン 皮付きポテトとピーマンのバター炒 スープ フルーツゼリー	冷やし中華 冷たいそうめん キュウリとキャベツ、じゃこの酢の物	タコライス カレースープ コーヒゼリー	炊き込みご飯 ヒレカツ キャベツ・トマト 味噌汁	

※ 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。