

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		シャケのきのこあんかけ ブロッコリー・マッシュポテト ミニパスタ 味噌汁	冷やしうどん きゅうりの浅漬け ふりかけご飯(小) コーヒーゼリー	ガーリックライス コロッケ シーザーサラダ スープ	生姜焼き キャベツ・トマト ポテトサラダ 味噌汁	
6	7	8	9	10	11	12
	ドライカレー しゅまいサラダ プリン	麻婆豆腐 春巻き 茹でキャベツの胡麻和え スープ	きのこの炊き込みご飯 魚のフライ・タルタルソース 味噌汁	野菜炒め マカロニサラダ 卵焼き スープ	チャンポン 冷やっこサラダ コーヒーゼリー	
13	14	15	16	17	18	19
	ハヤシライス 星のオムレツ ブロッコリとツナサラダ スープ	照り焼きチキン 野菜のカレー炒め 味噌汁	鶏の竜田揚げ キャベツ・トマト 春雨サラダ 味噌汁	カレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	パン 焼きそば パンクンスープ アイス	
20	21	22	23	24	25	26
	ハンバーグ ブロッコリー ミニパスタ 味噌汁 ロールケーキ	ホイコーロー しゅまいサラダ スープ フルーツゼリー	雑ライス 揚げ春巻き スープ	鮭と里芋の和風あんかけ ピーマンとじゃこの甘辛炒め 味噌汁 フルーツポンチ	肉うどん 野菜の和え物 ごはん(小)	
27	28	29	30	31		
	お好み焼き ふりかけご飯(小) キャベツとアスパラとベーコンのソテー スープ	鶏のから揚げ スパゲティサラダ きゅうり浅漬け わかめの味噌汁	五目うどん シャケご飯(小) キュウリとハムの中華サラダ フルーツゼリー	メンチカツ かぼちゃサラダ・レタス 卵焼き・ウインナー 味噌汁 ご飯		

※ 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。