

月	火	水	木	金
		1	2	3
		フライドチキンタルタルソース ・中華春雨サラダ ・しろ菜のソテー ・オムレツ ・竹輪煮 747kcal たんぱく質 17.7g 脂 質 27.5g 炭水化物 104.4g 塩 分 3.3g	ほっけの塩焼き ・かき揚げ ・つきごんの金平 ・厚焼き玉子 ・梅かつおザーサイ 612kcal たんぱく質 18.4g 脂 質 16g 炭水化物 95.1g 塩 分 3.5g	エビカツ ・マカロニサラダ ・切干大根のナムル ・和風ミニハンバーグ ・若芽の酢の物 696kcal たんぱく質 16.2g 脂 質 20g 炭水化物 110.3g 塩 分 2.8g
6	7	8	9	10
肉団子の酢豚風／野菜春巻き ・春雨のサラダ ・がんも煮 ・オムレツ ・若芽のナムル 617kcal たんぱく質 14.9g 脂 質 12.4g 炭水化物 108g 塩 分 3.7g	かつ煮 ・焼きビーフン ・玉ねぎマリネ ・花型さつま揚げ ・山くらげ 600kcal たんぱく質 15.4g 脂 質 11.3g 炭水化物 105.7g 塩 分 2.2g	牛肉コロッケ ・五目煮 ・青梗菜のソテー ・フランク ・味の花 664kcal たんぱく質 13.9g 脂 質 14.7g 炭水化物 115.3g 塩 分 3g	マヒマヒ ・ツイストマカロニサラダ ・ビーンズトマト ・ウインナー ・スクランブルエッグ 747kcal たんぱく質 23.3g 脂 質 28.4g 炭水化物 96.5g 塩 分 2.5g	ハンバーグきのこソース ・チャブチェ ・つきごんの味噌炒め ・竹輪のゆかり揚げ ・青菜の炒めもの 608kcal たんぱく質 15.4g 脂 質 14.4g 炭水化物 102.8g 塩 分 3.5g
	14	15	16	17
	イカの中華炒め／クリーミーカニフライ ・中華春雨サラダ ・青梗菜の炒め物 ・ミートボール ・梅かつおザーサイ 549kcal たんぱく質 14.5g 脂 質 8.9g 炭水化物 99.3g 塩 分 3.3g	油淋鶏 ・大根のごま酢サラダ ・若芽のナムル ・水餃子 ・竹輪煮 632kcal たんぱく質 17.6g 脂 質 11g 炭水化物 112.1g 塩 分 3.3g	回鍋肉風／ピーマンの肉詰めフライ ・高菜スパゲティ ・大豆の煮もの ・ウインナー ・人参のしりしり 773kcal たんぱく質 17.5g 脂 質 15g 炭水化物 110.9g 塩 分 2.9g	メンチカツ ・カレービーフン ・しろ菜のソテー ・ほうれん草平焼き ・しゃき筍ねぎ塩ペッパー 656kcal たんぱく質 15.8g 脂 質 17.9g 炭水化物 103.3g 塩 分 1.9g
20	21	22	23	24
白身フライ ・山椒ペペロンチーノ ・がんも煮 ・甘辛肉団子 ・ぬた 632kcal たんぱく質 18.3g 脂 質 11.1g 炭水化物 112.1g 塩 分 2.6g	ハンバーグトマトソース ・ペンネサラダ ・ひじき煮 ・オムレツ ・うぐいす豆 696kcal たんぱく質 16.5g 脂 質 20.7g 炭水化物 108.9g 塩 分 2.9g	厚切りハムカツ ・田舎煮 ・青梗菜の炒め物 ・フランク ・キムチ大豆もやし 648kcal たんぱく質 16.4g 脂 質 15.6g 炭水化物 106.9g 塩 分 3.1g	さわらのチリソース ・山菜パスタ ・しろ菜のソテー ・水餃子 ・切干大根とゆかりのサラダ 661kcal たんぱく質 17.2g 脂 質 18.7g 炭水化物 102.6g 塩 分 2.6g	ハケ岳野辺山高原牛乳オマール海老クリーミーコロッケ ・中華春雨サラダ ・若芽のナムル ・オムレツ ・大豆の豆板醤炒め 653kcal たんぱく質 14.9g 脂 質 16.4g 炭水化物 110.5g 塩 分 2.4g
27	28	29	30	31
大判肉包みのサルサソース ・韓国風春雨 ・大豆の煮もの ・茄子の生姜醤油 ・中華うり 574kcal たんぱく質 13.2g 脂 質 10.7g 炭水化物 102.6g 塩 分 2.8g	アジフライ ・ボンゴレスパゲティ ・青梗菜の塩炒め ・ミニハンバーグ ・ひじき煮 630kcal たんぱく質 17.3g 脂 質 13.7g 炭水化物 105.9g 塩 分 2.4g	ローズとんかつ ・切干大根煮 ・しろ菜のソテー ・ほうれん草平焼き ・ビビンバ山菜 626kcal たんぱく質 17.2g 脂 質 13.7g 炭水化物 104.3g 塩 分 2g	豚肉と牛蒡のしぐれ煮／竹輪の磯辺揚げ ・シルバーサラダ ・若芽のナムル ・生姜揚げ餃子 ・穂先めんま 553kcal たんぱく質 12.1g 脂 質 13.5g 炭水化物 100g 塩 分 2.6g	南瓜コロッケ／パンプキンキッシュ風 ・ペンネサラダ ・小松菜の炒め物 ・ウインナー ・がんも煮 718kcal たんぱく質 16.7g 脂 質 21.4g 炭水化物 112.9g 塩 分 2.7g

