

月	火	水	木	金
2 ひれかつ	3 いわし紫蘇フライ	4 豚肉と牛蒡のしくれ煮／南部ちくわ天	5 ハンバーグデミグラスソース	6 イカフライ
607kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.8g 炭水化物 98.5g 塩分 2.9g	628kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.7g 炭水化物 107.5g 塩分 2.1g	548kcal たんぱく質 13.4g 脂質 13.6g 炭水化物 96.8g 塩分 2.7g	699kcal たんぱく質 16.4g 脂質 24.2g 炭水化物 103.2g 塩分 2.2g	618kcal たんぱく質 17.2g 脂質 13.4g 炭水化物 105.8g 塩分 3g
9 かつ煮	10 鯖の香草焼き		12 厚揚げの麻婆ソース	13 ハートのハンバーグ
606kcal たんぱく質 15.5g 脂質 11.6g 炭水化物 107.6g 塩分 2.7g	652kcal たんぱく質 14.7g 脂質 20.7g 炭水化物 101.3g 塩分 2g		556kcal たんぱく質 13.8g 脂質 9.7g 炭水化物 100.6g 塩分 2.8g	610kcal たんぱく質 18.6g 脂質 10.9g 炭水化物 107.1g 塩分 2.9g
16 菜の花の辛し和えコロッケ	17 イカの中華炒め／水餃子	18 厚切りハムカツ	19 鶏天 野菜甘酢あん	20 白身魚フライタルタルソース
614kcal たんぱく質 11.6g 脂質 12.1g 炭水化物 110.5g 塩分 2.4g	491kcal たんぱく質 13.8g 脂質 4.6g 炭水化物 96.4g 塩分 3g	687kcal たんぱく質 17.2g 脂質 17.7g 炭水化物 113.6g 塩分 3.7g	548kcal たんぱく質 15.7g 脂質 7.4g 炭水化物 101.7g 塩分 3g	654kcal たんぱく質 17.2g 脂質 17.7g 炭水化物 103.6g 塩分 2.3g
	24 ハンバーグトマトソース	25 肉じゃがコロッケ	26 鶏のから揚げ	27 アジフライ
	712kcal たんぱく質 17.4g 脂質 22.9g 炭水化物 107.3g 塩分 3g	623kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.8g 炭水化物 109.7g 塩分 1.9g	590kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.4g 炭水化物 100.6g 塩分 2.3g	624kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.7g 炭水化物 104.8g 塩分 2.4g

