



月	火	水	木	金	土	日
					1日	2日
					ケチャフライ かぼちゃサラダ フライドポテト 茹で野菜(ブロッコリー) かぼちゃポタージュ フルーツヨーグルト	休日
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
ごはん 234kCal カレーライスの具 158kCal マカロニサラダ 80kCal コンソメスープ 35kCal	ごはん 234kCal 鶏肉のチリソース 146kCal 中華サラダ 25kCal 玉ねぎのみそ汁 45kCal	ごはん 234kCal 肉じゃが 223kCal 酢の物 20kCal 大根のみそ汁 32kCal	和風パスタ 124kCal チンゲン菜のソテー 40kCal ミートボール 67kCal コンソメスープ 35kCal	ごはん 234kCal ポークビーンズ 164kCal ポテトサラダ 32kCal すまし汁 23kCal	ごはん 234kCal 親子丼の具 196kCal きなこドーナツ 149kCal 五目きんぴら 45kCal 油揚げのみそ汁 41kCal	休日
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
ごはん 234kCal 油淋鶏 190kCal もやしの胡麻和え 51kCal 豆腐のみそ汁 44kCal	ごはん 234kCal 鶏飯の具 104kCal かぼちゃの煮物 47kCal きんぴらごぼう 57kCal キャベツのみそ汁 47kCal	ごはん 234kCal 魚フライ 180kCal 煮物 58kCal なめこのみそ汁 32kCal	ごはん 234kCal 鶏肉のゴマみそ焼き 317kCal 和風サラダ 35kCal コンソメスープ 35kCal	きのことごはん 275kCal ひょうろ 155kCal 野菜おかつか和え 25kCal すまし汁 23kCal	ごはん 234kCal ワマス焼き 49kCal ポテトサラダ 32kCal 豆腐のみそ汁 44kCal	休日
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
わかめごはん 234kCal きんぴら野菜 57kCal ミートボール 67kCal 野菜のみそ汁 44kCal	ごはん 234kCal 鶏肉の照り焼き 149kCal ナムル 18kCal 厚揚げのみそ汁 72kCal	ごはん 234kCal 中華丼の具 93kCal 磯辺揚げ 30kCal 酢の物 20kCal わかめスープ 10kCal	ごはん 345kCal 鶏肉と野菜のみそ煮 150kCal 和風サラダ 35kCal すまし汁 23kCal	うどん 176kCal 卵焼き 74kCal 野菜の胡麻和え 51kCal バナナ 42kCal	ごはん 345kCal 唐揚げ 353kCal 小松菜サラダ 24kCal キノコスープ 29kCal	休日
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
ごはん 234kCal シチュー 146kCal コロケ 98kCal ゼリー 32kCal	ごはん 234kCal マーボー豆腐 232kCal 春雨サラダ 28kCal かきたま汁 42kCal	ごはん 234kCal 酢鶏 324kCal コールスロー 23kCal すまし汁 23kCal	ミートスバゲティ 265kCal 和風サラダ 35kCal コンソメスープ 35kCal バナナ 42kCal	ごはん 234kCal 韓国風焼き鳥 180kCal かぼちゃサラダ 64kCal ワンダンスープ 86kCal	サンマーメン 287kCal 揚げギョーザ 88kCal ナムル 18kCal すまし汁 23kCal	休日