

日付	曜日	昼食	熱量kcal	3時おやつ	熱量kcal
1日	金	御飯・豚肉と白菜のすき煮・大根と人参の金平・カリフラワーとパプリカのサラダ・味噌汁・漬物	597	ふんわりロールケーキ(黒糖)・紅茶	56
2日	土	ビーフカレー・大根とツナのサラダ・ミルク寒天・卵とトマトのスープ	600	コーヒーゼリー	50
4日	月	御飯・レモンチキン・じゃが芋と油揚げの煮物・青梗菜と平天のサラダ・味噌汁・漬物	505	マドレーヌ・紅茶	164
5日	火	野菜かき揚げそば・高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮・ブロッコリーのスローサラダ	623	パウムクーヘン ほうじ茶	87
6日	水	親子丼・里芋と豚肉の煮物・きゅうりとかまぼこの酢の物・味噌汁	552	せんべい・緑茶	35
7日	木	御飯・白身魚のカツ・キャベツと平天の煮浸し・ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え・味噌汁・漬物	534	あんシュー・ほうじ茶	99
8日	金	御飯・牛肉の和風炒め・やっこ・菜の花の香味ダレ和え・味噌汁・漬物	561	梅ゼリー	43
9日	土	御飯・白身魚の揚げ浸し・絹揚げとグリーンピースのそばろ煮・味噌汁・洋なし缶のオレンジジュレ・漬物	592	きなこシフォンカップケーキ 紅茶	74
11日	月	御飯・たらの煮付け・ひじきと豚肉の炒め煮・ほうれん草と竹輪の和え物・味噌汁・漬物	492	ふんわりロールケーキ(ミルク)・紅茶	53
12日	火	麦御飯・さばの味噌煮・れんこんと油揚げの炒め生酢・とろろ・すまし汁・漬物	569	ババロア(紅茶風味)	83
13日	水	御飯・豚肉のオイスターソース炒め・いかふくさ焼き・青梗菜と人参のピーナツ和え・味噌汁・漬物	551	ミルクまんじゅう 緑茶	133
14日	木	御飯・ホッケの塩麹焼き・クープイリチー(沖縄県郷土料理)・大根のごま酢和え・味噌汁・漬物	476	いちごミルクプリン	86
15日	金	味噌ラーメン・はたけ菜とツナの炒め物・杏仁豆腐	605	マドレーヌ・紅茶	145
16日	土	お好み焼き・高野豆腐のそばろ煮・ほうれん草のお浸し・味噌汁	475	酒まんじゅう ほうじ茶	122
18日	月	御飯・擬製豆腐・白菜とイカの塩煮・味噌汁・フルーツ・漬物	546	あんシュー・ほうじ茶	99
19日	火	御飯・牛肉コロッケ・ベーコンと枝豆の塩バターソテー・味噌汁・フルーツ・春キャベツの浅漬け	543	豆乳カステラ・紅茶	115
20日	水	大豆と鶏肉のスパイシーカレー・大根の香味ドレサラダ・色寒天・コンソメスープ	512	水ようかん・緑茶	75
21日	木	ねぎとろ丼・高野豆腐のサイコロ煮・ほうれん草とかまぼこの和え物・味噌汁	510	スイートポテト・紅茶	70
22日	金	御飯・ハンバーグ・小松菜と竹輪の煮浸し・味噌汁・白桃缶のピーチジュレ・漬物	542	おしるこ・せんべい 緑茶	168
23日	土	御飯・さばの塩焼き・切干大根の煮物・やっこ・味噌汁・漬物	577	ココアシフォンカップケーキ ほうじ茶	76
25日	月	あんかけにゅうめん・大根の豚そばろ煮・カリフラワーといんげんのサラダ	525	抹茶プリン	94
26日	火	御飯・さわらの西京焼き・高野豆腐のそばろ煮・しろなの真砂和え・すまし汁・漬物	486	よもぎまんじゅう 緑茶	119
27日	水	豚肉の生姜丼・ひじきと油揚げの煮物・キャベツといんげんの和え物・味噌汁	575	おかしなバナナ ほうじ茶	157
28日	木	御飯・牛肉の野菜炒め・三色稲荷の煮物・きゅうりと竹輪のごま酢和え・味噌汁・漬物	552	パウンドケーキ・紅茶	163
29日	金	御飯・枝豆がんもの炊き合わせ・大根と人参の金平・豚汁・フルーツ・ちりめん山椒	550	黒糖まんじゅう・緑茶	127
30日	土	御飯・鮭の照り焼き・キャベツとあさりの炒め物・いんげんとパプリカのサラダ・味噌汁・漬物	547	ぶどうゼリー	38

材料の都合により変更する場合があります