

月	火	水	木	金
7	8	9	10	11
				
				ヒレカツ キャベツと人参のソテー 切干大根の煮物 いんげんとツナの和え物 ミニいちごゼリー ソースパック 牛乳 ごはん I補給 -810kcal
14	15	16	17	18
鶏肉のレモン煮 もやしとピーマンのソテー カップグラタン ポークビーンズ こぶき芋 ふりかけ 牛乳 ごはん I補給 -917kcal	八宝菜 春雨の和え物 大学芋 ブロッコリーのコンソメ煮 牛乳 ごはん I補給 -871kcal	牛肉のオイスター炒め ジェノベーゼパスタ ほうれん草としめじの和え物 ミニグレープゼリー 牛乳 ごはん I補給 -852kcal	ハンバーグ ブロッコリーのガーリックソテー ジャーマンポテト 大根の和え物 チーズ 牛乳 ごはん I補給 -790kcal	エビカツ 小松菜とえのきのソテー キャベツサラダ かみなりこんにゃく 人参の和風炒め 青じそドレッシング小袋 牛乳 ごはん I補給 -749kcal
21	22	23	24	25
アジの照焼き キャベツとコーンのソテー れんこんのきんぴら ふかし芋 オクラの梅おなか和え 海苔の佃煮 牛乳 ごはん I補給 -781kcal	プルコギ 揚げ餃子・揚げシュウマイ 小松菜の中華サラダ キャベツとコーンのさっと煮 牛乳 ごはん I補給 -924kcal	豚肉の甘辛煮 ほうれん草のごま和え だし巻き卵 金時豆 牛乳 ごはん I補給 -822kcal	照焼きチキン ブロッコリーの煮びたし キャベツサラダ 白菜の和え物 ヨーグルトゼリー イタリアンドレッシング小袋 牛乳 ロールパン I補給 -758kcal	カボチャひき肉フライ もやしソテー 高野豆腐の含め煮 小松菜と人参の和え物 昆布の佃煮 牛乳 ごはん I補給 -817kcal
28	29	30		
アジフライ ブロッコリーの和え物 塩焼きそば ひじき煮 金時豆 ソースパック 牛乳 ごはん I補給 -820kcal	昭和の日 	牛丼の具 ほうれん草とじゃこの炒め物 白菜の塩昆布和え しば漬 牛乳 ごはん I補給 -764kcal		