



月		火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
<p>参考 *一食分の栄養基準量は 熱量:530kcal、蛋白質:22g 共に10%・塩分は3.6g以下の範囲で 作成しています。 *ご飯一杯 110g:115kcal *味噌汁一杯の塩分:約1.2g (清汁 一杯の塩分:約0.9g)</p>			<ul style="list-style-type: none"> キャベツと鶏肉団子 和え物 ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉しゃぶしゃぶ 煮物 ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> そばろご飯 和え物 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げだし豆腐 酢の物 混ぜご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	
		6	7	8	9	10	11
		<ul style="list-style-type: none"> 銀鮭西京焼き 和え物 ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> いなり寿司 和え物 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ 煮物 ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と玉ねぎ炒め サラダ ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉甘酢あん 煮物 ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 魚のフライ 和え物 ご飯 みそ汁 小鉢 デザート
		13	14	15	16	17	18
		<ul style="list-style-type: none"> 豚薄切りのカツ 煮物 ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子甘酢あん 和え物 ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> タンドリーチキン サラダ ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 天ぷら 煮物 ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツ サラダ ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の肉巻き 和え物 ご飯 みそ汁 小鉢 デザート
20	21	22	23	24	25		
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉甘酢焼き サラダ ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ミックスフライ 和え物 ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 和え物 ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 魚の焼き物 煮物 ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉唐揚げ 和え物 ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 豚オイスター炒め 和え物 ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 		
27	28	29	30	31			
<ul style="list-style-type: none"> 信田巻 酢の物 ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉のすき煮 和え物 ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> エビチリ サラダ ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス サラダ スープ デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 魚の焼き物 サラダ ご飯 みそ汁 小鉢 デザート 			

