

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ・天ぷら ・煮物 ・赤飯 ・お吸い物 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちらし寿司 ・和え物 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・そぼろご飯 ・和え物 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・干草焼 ・酢の物 ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏つくね ・和え物 ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉の柳川風 ・和え物 ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート
8	9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツメンチ ・煮物 ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸し鶏 ・煮物 ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・魚の焼き物 ・和え物 ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げだし豆腐 ・和え物 ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・フライ盛り合わせ ・サラダ ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・親子丼 ・和え物 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート
15	16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> ・魚の味噌煮 ・和え物 ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と新玉ねぎの炒め物 ・酢の物 ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒレカツ ・煮物 ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉団子 ・和え物 ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・サラダ ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・水餃子 ・和え物 ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート
22	23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> ・八宝菜 ・酢の物 ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・魚の照り焼き ・煮物 ・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"> ・コロッケ ・煮物 ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・和え物 ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・魚の野菜あん ・和え物 ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート
29	30	<div style="border: 1px solid green; padding: 10px;"> <p>参考</p> <ul style="list-style-type: none"> * 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) </div>			
<ul style="list-style-type: none"> ・かに玉 ・和え物 ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・酢豚 ・和え物 ・ご飯 ・みそ汁 ・小鉢 ・デザート 				

