

栄養成分単位 カロリー (kcal) 蛋白質 (g) 塩分 (g)												
弁当 (ごはん付) コース												
日付	メニュー名	※	K	たん	たん	たん	たん	たん	たん	たん	たん	栄養成分
22日	豚肉味噌汁		○									たん
	鶏皮のりと煮物			○								たん
	なすとピーマン炒め煮				○							たん
	スルメサラダ			○								たん
	水菜と竹輪のおかか和え				○							たん
23日	豚肉味噌汁			○								たん
	金平ごぼう				○							たん
	大根とまつま煮				○							たん
	春雨胡瓜サラダ			○		○						たん
	ねが子昆布				○							たん
24日	ひじきと野菜の白あん		○		○							たん
	田舎風野菜炒め				○							たん
	大根と梅干し煮				○							たん
	春雨のお浸し				○							たん
	人参とえのき豆と煮				○							たん
25日	お寿司			○								たん
	水											たん
	ご飯											たん
	豚肉味噌汁			○								たん
	金平ごぼう				○							たん
26日	大根とまつま煮				○							たん
	春雨胡瓜サラダ			○		○						たん
	ねが子昆布				○							たん
	ご飯											たん
	豚肉味噌汁			○								たん
27日	鶏皮のりと煮物			○								たん
	なすとピーマン炒め煮				○							たん
	スルメサラダ			○								たん
	水菜と竹輪のおかか和え				○							たん
	お寿司			○								たん
28日	豚肉味噌汁			○								たん
	金平ごぼう				○							たん
	大根とまつま煮				○							たん
	春雨胡瓜サラダ			○		○						たん
	ねが子昆布				○							たん
29日	ひじきと野菜の白あん		○		○							たん
	田舎風野菜炒め				○							たん
	大根と梅干し煮				○							たん
	春雨のお浸し				○							たん
	人参とえのき豆と煮				○							たん
30日	お寿司			○								たん
	水											たん
	ご飯											たん
	豚肉味噌汁			○								たん
	金平ごぼう				○							たん
31日	大根とまつま煮				○							たん
	春雨胡瓜サラダ			○		○						たん
	ねが子昆布				○							たん
	ご飯											たん
	豚肉味噌汁			○								たん
1日	鶏皮のりと煮物			○								たん
	なすとピーマン炒め煮				○							たん
	スルメサラダ			○								たん
	水菜と竹輪のおかか和え				○							たん
	お寿司			○								たん
2日	豚肉味噌汁			○								たん
	金平ごぼう				○							たん
	大根とまつま煮				○							たん
	春雨胡瓜サラダ			○		○						たん
	ねが子昆布				○							たん
3日	ひじきと野菜の白あん		○		○							たん
	田舎風野菜炒め				○							たん
	大根と梅干し煮				○							たん
	春雨のお浸し				○							たん
	人参とえのき豆と煮				○							たん
4日	お寿司			○								たん
	水											たん
	ご飯											たん
	豚肉味噌汁			○								たん
	金平ごぼう				○							たん
5日	大根とまつま煮				○							たん
	春雨胡瓜サラダ			○		○						たん
	ねが子昆布				○							たん
	ご飯											たん
	豚肉味噌汁			○								たん
6日	鶏皮のりと煮物			○								たん
	なすとピーマン炒め煮				○							たん
	スルメサラダ			○								たん
	水菜と竹輪のおかか和え				○							たん
	お寿司			○								たん
7日	豚肉味噌汁			○								たん
	金平ごぼう				○							たん
	大根とまつま煮				○							たん
	春雨胡瓜サラダ			○		○						たん
	ねが子昆布				○							たん
8日	ひじきと野菜の白あん		○		○							たん
	田舎風野菜炒め				○							たん
	大根と梅干し煮				○							たん
	春雨のお浸し				○							たん
	人参とえのき豆と煮				○							たん
9日	お寿司			○								たん
	水											たん
	ご飯											たん
	豚肉味噌汁			○								たん
	金平ごぼう				○							たん
10日	大根とまつま煮				○							たん
	春雨胡瓜サラダ			○		○						たん
	ねが子昆布				○							たん
	ご飯											たん
	豚肉味噌汁			○								たん
11日	鶏皮のりと煮物			○								たん
	なすとピーマン炒め煮				○							たん
	スルメサラダ			○								たん
	水菜と竹輪のおかか和え				○							たん
	お寿司			○								たん
12日	豚肉味噌汁			○								たん
	金平ごぼう				○							たん
	大根とまつま煮				○							たん
	春雨胡瓜サラダ			○		○						たん
	ねが子昆布				○							たん
13日	ひじきと野菜の白あん		○		○							たん
	田舎風野菜炒め				○							たん
	大根と梅干し煮				○							たん
	春雨のお浸し				○							たん
	人参とえのき豆と煮				○							たん
14日	お寿司			○								たん
	水											たん
	ご飯											たん
	豚肉味噌汁			○								たん
	金平ごぼう				○							たん
15日	大根とまつま煮				○							たん
	春雨胡瓜サラダ			○		○						たん
	ねが子昆布				○							たん
	ご飯											たん
	豚肉味噌汁			○								たん
16日	鶏皮のりと煮物			○								たん
	なすとピーマン炒め煮				○							たん
	スルメサラダ			○								たん
	水菜と竹輪のおかか和え				○							たん
	お寿司			○								たん
17日	豚肉味噌汁			○								たん
	金平ごぼう				○							たん
	大根とまつま煮				○							たん
	春雨胡瓜サラダ			○		○						たん
	ねが子昆布				○							たん
18日	ひじきと野菜の白あん		○		○							たん
	田舎風野菜炒め				○							たん
	大根と梅干し煮				○							たん
	春雨のお浸し				○							たん
	人参とえのき豆と煮				○							たん
19日	お寿司			○								たん
	水											たん
	ご飯											たん
	豚肉味噌汁			○								たん
	金平ごぼう				○							たん
20日	大根とまつま煮				○							たん
	春雨胡瓜サラダ			○		○						たん
	ねが子昆布				○							たん
	ご飯											たん
	豚肉味噌汁			○								たん
21日	鶏皮のりと煮物			○								たん
	なすとピーマン炒め煮				○							たん
	スルメサラダ			○								たん
	水菜と竹輪のおかか和え				○							たん
	お寿司			○								たん
22日	豚肉味噌汁			○								たん
	金平ごぼう				○							たん
	大根とまつま煮				○							たん
	春雨胡瓜サラダ			○		○						たん
	ねが子昆布				○							たん
23日	ひじきと野菜の白あん		○		○							たん
	田舎風野菜炒め				○							たん
	大根と梅干し煮				○							たん
	春雨のお浸し				○							たん
	人参とえのき豆と煮				○							たん
24日	お寿司			○								たん
	水											たん
	ご飯											たん
	豚肉味噌汁			○								たん
	金平ごぼう				○							たん
25日	大根とまつま煮				○							たん
	春雨胡瓜サラダ			○		○						たん
	ねが子昆布				○							たん
	ご飯											たん
	豚肉味噌汁			○								たん
26日	鶏皮のりと煮物			○								たん
	なすとピーマン炒め煮				○							たん
	スルメサラダ			○								たん
	水菜と竹輪のおかか和え				○							たん
	お寿司			○								たん
27日	豚肉味噌汁			○								たん
	金平ごぼう				○							たん
	大根とまつま煮				○							たん
	春雨胡瓜サラダ			○		○						たん
	ねが子昆布				○							たん
28日	ひじきと野菜の白あん		○		○							たん
	田舎風野菜炒め				○							たん
	大根と梅干し煮				○							たん
	春雨のお浸し				○							たん
	人参とえのき豆と煮				○							たん
29日	お寿司			○								たん
	水					</						