

月	火	水	木	金	土
				1 チキンカツマトソース  802Kcal 蛋白質25.8g 脂質18.4g 塩分3.7g	2 牛肉のマスタード炒め  744Kcal 蛋白質26.5g 脂質16.3g 塩分3.4g
				中華飯  678Kcal 蛋白質20.8g 脂質5.4g 塩分5.1g	鶏肉の照焼き丼  905Kcal 蛋白質37.9g 脂質24.8g 塩分4.2g
4 油淋鶏  768Kcal 蛋白質30.2g 脂質20.1g 塩分2.7g	5 豚もやし炒め  799Kcal 蛋白質21.3g 脂質29.0g 塩分3.6g	6 ビーフカツデミソース  880Kcal 蛋白質25.0g 脂質27.0g 塩分3.8g	7 焼売カニ風味あん  771Kcal 蛋白質20.6g 脂質20.8g 塩分2.9g	8 ポテトと豚肉バター醤油炒め  803Kcal 蛋白質19.2g 脂質26.3g 塩分2.9g	9 鶏テキオイル焼き  812Kcal 蛋白質30.8g 脂質22.4g 塩分3.2g
坦々麺  968Kcal 蛋白質31.8g 脂質16.7g 塩分4.8g	クリームコロッケカレー  1021Kcal 蛋白質18.7g 脂質29.1g 塩分6.4g	チキンねぎ塩だれ丼  889Kcal 蛋白質27.7g 脂質26.6g 塩分6.6g	竹輪天うどん  827Kcal 蛋白質19.0g 脂質7.6g 塩分6.1g	唐揚げ丼  923Kcal 蛋白質29.1g 脂質27.6g 塩分4.4g	味噌カツ丼  815Kcal 蛋白質19.1g 脂質18.5g 塩分4.9g
11 牛肉の野菜炒め  768Kcal 蛋白質24.1g 脂質20.4g 塩分3.9g	12 イカキャベツカツ  622Kcal 蛋白質15.5g 脂質10.4g 塩分3.2g	13 チキngrilのクリームソース  826Kcal 蛋白質31.5g 脂質22.1g 塩分3.9g	14 サワラのしそ天ぷら  798Kcal 蛋白質26.0g 脂質19.1g 塩分3.3g	15 鶏唐の甘酢がらめ  878Kcal 蛋白質42.2g 脂質25.4g 塩分3.1g	16 豚肉と大根の洋風炒め  723Kcal 蛋白質17.2g 脂質24.0g 塩分2.9g
白身天ぷらあんかけ丼  784Kcal 蛋白質28.7g 脂質13.3g 塩分3.2g	ビビンバ丼  910Kcal 蛋白質30.9g 脂質26.5g 塩分5.3g	豚骨ラーメン  982Kcal 蛋白質21.8g 脂質22.4g 塩分10.2g	ハンバーグカレー  977Kcal 蛋白質21.5g 脂質27.9g 塩分6.6g	エビ天玉子とじ丼  860Kcal 蛋白質24.0g 脂質12.1g 塩分4.7g	ごまマヨチキン竜田丼  941Kcal 蛋白質29.2g 脂質24.7g 塩分5.1g
18 串カツ  828Kcal 蛋白質25.0g 脂質21.5g 塩分3.3g	19 鶏肉のケチャップ炒め  816Kcal 蛋白質28.9g 脂質18.4g 塩分3.4g	20 サバの柚子塩焼き  776Kcal 蛋白質25.3g 脂質13.1g 塩分3.0g	21 鶏肉のフリッター  834Kcal 蛋白質29.6g 脂質26.3g 塩分2.6g	22 ローストビーフインコロッケ  821Kcal 蛋白質19.7g 脂質18.7g 塩分3.9g	23 焼肉  750Kcal 蛋白質17.7g 脂質24.8g 塩分3.2g
アジの竜田揚げ丼  769Kcal 蛋白質20.1g 脂質15.7g 塩分3.3g	台湾味噌ラーメン  1098Kcal 蛋白質44.0g 脂質22.0g 塩分16.4g	オムレツカレー  909Kcal 蛋白質20.9g 脂質26.4g 塩分6.1g	あんかけうどん  910Kcal 蛋白質25.7g 脂質11.4g 塩分4.9g	チキンわさび醤油丼  865Kcal 蛋白質39.8g 脂質18.9g 塩分3.7g	豚丼  830Kcal 蛋白質26.0g 脂質20.0g 塩分3.7g
25 鶏肉と根菜の照り煮  875Kcal 蛋白質32.0g 脂質27.4g 塩分3.0g	26 チンジャオロース  722Kcal 蛋白質25.1g 脂質14.1g 塩分2.9g	27 サワラの中華焼き  774Kcal 蛋白質26.1g 脂質15.0g 塩分2.8g	28 肉大根煮  756Kcal 蛋白質21.8g 脂質15.6g 塩分3.0g	29 鶏肉の味噌マスタード焼き  775Kcal 蛋白質31.4g 脂質18.0g 塩分3.7g	30 アジの照焼き  631Kcal 蛋白質24.4g 脂質9.6g 塩分3.0g
山菜そば  782Kcal 蛋白質20.3g 脂質6.5g 塩分5.5g	唐揚げカレー  1110Kcal 蛋白質32.4g 脂質37.4g 塩分7.2g	塩ラーメン  827Kcal 蛋白質22.8g 脂質4.3g 塩分11.2g	あんかけ親子丼  849Kcal 蛋白質28.6g 脂質20.7g 塩分4.7g	豚キムチ丼  703Kcal 蛋白質24.7g 脂質8.7g 塩分4.2g	肉味噌ひじき丼  836Kcal 蛋白質22.7g 脂質18.4g 塩分3.6g