

	月	火	水	木	金	土
R	2 おろしハンバーグ  871Kcal 蛋白質27.2g 脂質20.5g 塩分3.2g	3 豚もやし炒め  792Kcal 蛋白質20.0g 脂質25.8g 塩分3.6g	4 油淋鶏  809Kcal 蛋白質46.3g 脂質21.7g 塩分2.6g	5 サバのみりん焼き  796Kcal 蛋白質27.8g 脂質20.3g 塩分3.2g	6 ポークチャップ  820Kcal 蛋白質28.2g 脂質19.1g 塩分2.6g	7 ポテトと豚肉バター醤油炒め  739Kcal 蛋白質17.9g 脂質23.3g 塩分2.1g
	W 醤油ラーメン  977Kcal 蛋白質21.9g 脂質19.0g 塩分11.3g	W 鶏そぼろ丼  771Kcal 蛋白質25.0g 脂質13.3g 塩分5.9g	W かき揚げ玉子とじ丼  925Kcal 蛋白質29.1g 脂質21.2g 塩分5.7g	W カツカレー  1036Kcal 蛋白質22.3g 脂質33.1g 塩分6.2g	W とろろうどん  800Kcal 蛋白質16.6g 脂質7.0g 塩分4.8g	W カツ丼  896Kcal 蛋白質22.3g 脂質22.2g 塩分3.3g
R	9 焼売かに風味あん  845Kcal 蛋白質22.9g 脂質23.1g 塩分3.7g	10 チキンのハニーマスタード焼き  737Kcal 蛋白質27.0g 脂質15.4g 塩分1.6g	11 白身魚の南蛮漬け  733Kcal 蛋白質24.2g 脂質14.9g 塩分2.9g	12 豚肉と大根洋風炒め  691Kcal 蛋白質16.9g 脂質21.9g 塩分3.2g	13 サワラのしそ天ぷら  766Kcal 蛋白質26.1g 脂質17.4g 塩分2.7g	14 鶏肉の塩バター炒め  791Kcal 蛋白質27.2g 脂質17.1g 塩分2.7g
	W ソースエビカツ丼  897Kcal 蛋白質18.9g 脂質23.2g 塩分5.1g	W きつねそば  783Kcal 蛋白質22.7g 脂質6.0g 塩分5.1g	W ハンバーグカレー  960Kcal 蛋白質21.5g 脂質27.0g 塩分6.9g	W 味噌ラーメン  910Kcal 蛋白質28.7g 脂質10.1g 塩分10.4g	W 和風チキンカツ丼  765Kcal 蛋白質20.3g 脂質14.4g 塩分3.6g	W イカ天あんかけ丼  750Kcal 蛋白質15.8g 脂質16.0g 塩分3.6g
R	16 サバの柚子塩焼き  795Kcal 蛋白質26.1g 脂質22.6g 塩分3.0g	17 メンチカツ  829Kcal 蛋白質19.9g 脂質23.0g 塩分3.0g	18 チンジャオロース  712Kcal 蛋白質29.3g 脂質10.9g 塩分3.1g	19 鶏テキオイル焼き  816Kcal 蛋白質31.7g 脂質25.3g 塩分3.6g	20 イカカツのチリソース  717Kcal 蛋白質21.1g 脂質7.8g 塩分3.2g	21 白身魚のみぞれ煮  676Kcal 蛋白質13.2g 脂質11.6g 塩分2.6g
	W 麻婆豆腐丼  760Kcal 蛋白質26.0g 脂質16.4g 塩分3.9g	W 塩ラーメン  839Kcal 蛋白質23.7g 脂質4.7g 塩分11.9g	W 唐揚げカレー  1104Kcal 蛋白質28.2g 脂質38.6g 塩分7.1g	W 豚ソース焼肉丼  855Kcal 蛋白質20.9g 脂質26.3g 塩分4.9g	W (冷)山菜おろしうどん  776Kcal 蛋白質16.3g 脂質2.2g 塩分6.8g	W ロコモコ丼  851Kcal 蛋白質29.5g 脂質13.1g 塩分5.3g
R	23 肉大根煮  774Kcal 蛋白質23.3g 脂質16.3g 塩分3.3g	24 照焼きチキン  711Kcal 蛋白質30.2g 脂質13.2g 塩分2.3g	25 豚肉のカレーフリッター  768Kcal 蛋白質27.8g 脂質19.3g 塩分2.8g	26 デミソースハンバーグ  798Kcal 蛋白質27.2g 脂質17.0g 塩分2.8g	27 アジのコチュジャン焼き  695Kcal 蛋白質25.4g 脂質8.8g 塩分3.9g	28 豚肉の青しそステーキ  698Kcal 蛋白質18.2g 脂質20.9g 塩分2.3g
	W 唐揚げ丼  926Kcal 蛋白質28.4g 脂質26.4g 塩分4.2g	W (冷)坦々うどん  877Kcal 蛋白質21.7g 脂質10.9g 塩分3.6g	W おろしチキンカツ丼  839Kcal 蛋白質21.1g 脂質22.0g 塩分4.5g	W 冷し中華  885Kcal 蛋白質22.8g 脂質7.7g 塩分3.8g	W ハヤシライス  960Kcal 蛋白質19.1g 脂質31.0g 塩分5.7g	W 牛丼  895Kcal 蛋白質22.4g 脂質27.4g 塩分3.9g
R	30 唐揚げレモンサラダ  898Kcal 蛋白質34.8g 脂質24.2g 塩分3.0g	31 牛肉のマスタード炒め  687Kcal 蛋白質24.6g 脂質14.0g 塩分3.0g				
	W カレー麻婆丼  857Kcal 蛋白質25.9g 脂質14.5g 塩分2.9g	W 天ぷらそば  809Kcal 蛋白質22.0g 脂質7.6g 塩分4.9g				