

月	火	水	木	金	土
  				1 豚肉のカレーフリッター  729Kcal 蛋白質26.3g 脂質13.6g 塩分2.6g	2 蒸し鶏おろし和え  776Kcal 蛋白質28.8g 脂質17.7g 塩分3.2g
				豚骨ラーメン  938Kcal 蛋白質22.7g 脂質18.7g 塩分9.4g	天丼  869Kcal 蛋白質17.4g 脂質14.8g 塩分5.2g
4 串カツ  863Kcal 蛋白質28.1g 脂質22.9g 塩分3.9g	5 白身魚の南蛮漬け  693Kcal 蛋白質20.9g 脂質12.5g 塩分2.9g	6 鶏唐とナスの甘酢がらめ  865Kcal 蛋白質37.8g 脂質25.2g 塩分3.1g	7 牛肉の野菜炒め  839Kcal 蛋白質26.6g 脂質26.5g 塩分3.8g	8 焼売かに風味あん  817Kcal 蛋白質24.4g 脂質16.4g 塩分3.3g	9 アジのマヨ照焼き  726Kcal 蛋白質23.5g 脂質15.7g 塩分2.9g
夏野菜カレー  915Kcal 蛋白質17.7g 脂質23.8g 塩分6.4g	ソースエビカツ丼  974Kcal 蛋白質20.5g 脂質28.1g 塩分5.1g	塩ラーメン  875Kcal 蛋白質23.2g 脂質6.8g 塩分10.9g	麻婆豆腐丼  788Kcal 蛋白質26.7g 脂質16.9g 塩分3.8g	(冷)温玉サラダうどん  901Kcal 蛋白質23.0g 脂質13.1g 塩分7.0g	牛丼  767Kcal 蛋白質22.7g 脂質14.1g 塩分3.5g
11 サワラの中華焼き  750Kcal 蛋白質24.6g 脂質14.2g 塩分3.0g	12 ポークチャップ  807Kcal 蛋白質25.6g 脂質18.1g 塩分2.7g	13 照り焼きチキン  775Kcal 蛋白質29.2g 脂質12.3g 塩分2.2g	14 白身魚の天ぷら  753Kcal 蛋白質24.2g 脂質14.9g 塩分2.6g	15 油淋鶏  730Kcal 蛋白質29.2g 脂質16.9g 塩分2.8g	16 ハムカツ  718Kcal 蛋白質19.5g 脂質9.9g 塩分3.6g
ごまだれ冷し中華  953Kcal 蛋白質33.5g 脂質13.9g 塩分2.6g	かに玉丼  677Kcal 蛋白質18.5g 脂質7.3g 塩分5.1g	(冷)竹輪天うどん  884Kcal 蛋白質19.3g 脂質7.5g 塩分7.3g	ビビンバ丼  869Kcal 蛋白質31.1g 脂質23.5g 塩分5.5g	ハヤシライス  917Kcal 蛋白質19.7g 脂質25.3g 塩分5.8g	ロコモコ丼  817Kcal 蛋白質27.4g 脂質12.8g 塩分5.5g
18 牛肉とピーマンの炒め物  729Kcal 蛋白質24.7g 脂質16.4g 塩分3.5g	19 鶏テキオイル焼き  820Kcal 蛋白質30.5g 脂質23.8g 塩分2.7g	20 白身フライ  780Kcal 蛋白質23.5g 脂質16.2g 塩分2.6g	21 ダッカルビ  800Kcal 蛋白質29.8g 脂質15.1g 塩分2.5g	22 豚肉の青しそソテー  675Kcal 蛋白質20.4g 脂質18.4g 塩分3.4g	23 おろしハンバーグ  822Kcal 蛋白質22.1g 脂質17.8g 塩分4.6g
鶏天丼  880Kcal 蛋白質28.9g 脂質18.9g 塩分5.8g	(冷)梅おろしぶっかけそば  709Kcal 蛋白質22.0g 脂質3.6g 塩分5.5g	鶏そぼろ丼  780Kcal 蛋白質25.8g 脂質15.3g 塩分5.1g	味噌ラーメン  874Kcal 蛋白質27.2g 脂質6.6g 塩分10.6g	カツカレー  976Kcal 蛋白質21.9g 脂質28.4g 塩分6.9g	ガパオライス  856Kcal 蛋白質26.3g 脂質22.6g 塩分3.2g
25 ビーフカツデミソース  927Kcal 蛋白質22.4g 脂質25.7g 塩分3.6g	26 鶏肉の生姜焼き  880Kcal 蛋白質33.4g 脂質22.3g 塩分3.6g	27 肉餃子と中華焼きそば  777Kcal 蛋白質19.1g 脂質12.2g 塩分3.8g	28 焼肉  813Kcal 蛋白質18.2g 脂質26.4g 塩分3.2g	29 サバの味噌煮風  725Kcal 蛋白質27.8g 脂質16.3g 塩分3.5g	30 夏野菜カレーコロケ  764Kcal 蛋白質19.8g 脂質12.3g 塩分4.2g
オムレツカレー  940Kcal 蛋白質21.3g 脂質28.4g 塩分6.1g	(冷)ジャージャー麺  1122Kcal 蛋白質39.8g 脂質20.9g 塩分5.5g	和風チキンカツ丼  765Kcal 蛋白質22.1g 脂質14.7g 塩分3.9g	五目うどん  867Kcal 蛋白質24.9g 脂質9.5g 塩分4.5g	豚ソース焼肉丼  876Kcal 蛋白質20.4g 脂質26.2g 塩分4.8g	ツナそぼろ丼  806Kcal 蛋白質24.4g 脂質15.4g 塩分4.5g