

月	火	水	木	金	土
1 白身魚の南蛮漬け  803Kcal 蛋白質26.6g 脂質17.3g 塩分3.8g	2 唐揚げ  956Kcal 蛋白質31.8g 脂質31.4g 塩分4.3g	3 アジのおかかマヨ焼き  729Kcal 蛋白質22.4g 脂質17.2g 塩分2.5g	4 鶏肉のケチャップ炒め  831Kcal 蛋白質30.6g 脂質19.9g 塩分2.3g	5 豆腐ハンバーグ  759Kcal 蛋白質25.2g 脂質10.9g 塩分3.8g	6 ポテトと豚肉バター醤油炒め  806Kcal 蛋白質20.7g 脂質27.0g 塩分2.2g
ごまだれ冷し中華  1010Kcal 蛋白質37.5g 脂質17.0g 塩分2.5g	豚キムチ丼  700Kcal 蛋白質25.3g 脂質7.3g 塩分3.4g	メンチカツカレー  1012Kcal 蛋白質20.3g 脂質32.1g 塩分6.7g	天ぷらそば  815Kcal 蛋白質22.3g 脂質8.1g 塩分4.7g	味噌カツ丼  851Kcal 蛋白質21.9g 脂質20.9g 塩分4.9g	タコライス  830Kcal 蛋白質30.6g 脂質17.3g 塩分3.7g
8 サバの柚子塩焼き  754Kcal 蛋白質26.4g 脂質16.5g 塩分2.8g	9 メンチカツ  816Kcal 蛋白質20.8g 脂質21.4g 塩分3.0g	10 サワラのバジルソテー  762Kcal 蛋白質24.4g 脂質19.6g 塩分2.9g	11 鶏テキオイル焼き  816Kcal 蛋白質31.7g 脂質25.3g 塩分3.6g	12 イカカツのチリソース  716Kcal 蛋白質21.0g 脂質7.8g 塩分3.2g	13 白身魚のみぞれ煮  659Kcal 蛋白質11.9g 脂質10.6g 塩分2.4g
豚丼  806Kcal 蛋白質25.9g 脂質16.7g 塩分4.1g	味噌ラーメン  902Kcal 蛋白質29.6g 脂質8.0g 塩分10.8g	中華飯  650Kcal 蛋白質19.3g 脂質3.9g 塩分4.1g	イカリングフライカレー  926Kcal 蛋白質23.2g 脂質25.4g 塩分9.1g	(冷)山菜おろしうどん  776Kcal 蛋白質16.3g 脂質2.2g 塩分6.8g	回鍋肉丼  886Kcal 蛋白質23.9g 脂質25.4g 塩分3.9g
15 ポークチャップ  876Kcal 蛋白質31.1g 脂質22.5g 塩分3.0g	16 チキンハニーマスタード焼き  692Kcal 蛋白質28.8g 脂質12.1g 塩分2.1g	17 豚肉のカレーフリッター  772Kcal 蛋白質28.2g 脂質19.6g 塩分3.0g	18 わさびソースハンバーグ  673Kcal 蛋白質22.3g 脂質10.0g 塩分2.5g	19 アジのコチュジャン焼き  695Kcal 蛋白質25.4g 脂質8.8g 塩分0.9g	20 豚肉の青しそソテー  688Kcal 蛋白質17.6g 脂質19.9g 塩分2.9g
ごまマヨチキン竜田丼  933Kcal 蛋白質30.0g 脂質22.7g 塩分5.8g	(冷)坦々うどん  877Kcal 蛋白質21.7g 脂質10.9g 塩分3.6g	おろしチキンカツ丼  813Kcal 蛋白質20.8g 脂質18.9g 塩分4.8g	冷し中華  885Kcal 蛋白質22.8g 脂質7.7g 塩分3.8g	キーマカレー  914Kcal 蛋白質21.3g 脂質27.8g 塩分2.6g	鮭の三色丼  679Kcal 蛋白質19.5g 脂質8.9g 塩分5.1g
22 唐揚げタルタルソース添え  852Kcal 蛋白質35.6g 脂質18.1g 塩分3.3g	23 牛肉マスタード炒め  702Kcal 蛋白質24.8g 脂質13.1g 塩分2.5g	24 鶏肉の塩バター炒め  759Kcal 蛋白質27.0g 脂質18.6g 塩分1.8g	25 ローストビーフィンコロッケ  912Kcal 蛋白質19.8g 脂質23.9g 塩分3.9g	26 サバのみりん焼き  794Kcal 蛋白質24.5g 脂質19.7g 塩分3.5g	27 豚豆腐の炒め物  734Kcal 蛋白質21.2g 脂質21.8g 塩分3.5g
(冷)スダチ風甘辛うどん  887Kcal 蛋白質19.3g 脂質10.8g 塩分6.1g	カレー麻婆丼  736Kcal 蛋白質24.9g 脂質14.5g 塩分3.2g	アジの竜田揚げ丼  752Kcal 蛋白質21.5g 脂質14.0g 塩分3.2g	白身フライカレー  971Kcal 蛋白質22.2g 脂質27.1g 塩分6.8g	豚骨ラーメン  834Kcal 蛋白質18.2g 脂質10.3g 塩分2.7g	鶏肉の照焼き丼  838Kcal 蛋白質38.9g 脂質17.5g 塩分3.9g
29 蒸し鶏おろし和え  770Kcal 蛋白質25.2g 脂質19.5g 塩分2.3g	30 豚カツ  734Kcal 蛋白質21.3g 脂質17.1g 塩分2.6g	31 チンジャオロース  726Kcal 蛋白質26.2g 脂質9.5g 塩分2.9g			
塩だれ豚丼  842Kcal 蛋白質19.9g 脂質25.8g 塩分3.6g	(冷)ジャージャー麺  1091Kcal 蛋白質37.1g 脂質20.0g 塩分5.0g	唐揚げ丼  980Kcal 蛋白質32.0g 脂質30.5g 塩分4.3g			