

	月	火	水	木	金	土
R	2 イカカツのチリソース  645Kcal 蛋白質20.3g 脂質10.8g 塩分2.9g	3 濃厚スパイシーコロッケ  726Kcal 蛋白質20.5g 脂質16.4g 塩分3.0g	4 肉餃子と中華焼きそば  731Kcal 蛋白質16.6g 脂質18.8g 塩分2.9g	5 サバの柚子塩焼き  714Kcal 蛋白質26.9g 脂質14.6g 塩分2.4g	6 鶏唐の甘酢がらめ  684Kcal 蛋白質41.2g 脂質13.3g 塩分2.1g	7 豚肉の生姜炒め  738Kcal 蛋白質21.5g 脂質30.3g 塩分2.3g
	豚骨ラーメン  942Kcal 蛋白質24.0g 脂質24.2g 塩分8.8g	ビビンバ丼  783Kcal 蛋白質35.2g 脂質17.3g 塩分6.0g	ソースエビカツ丼  873Kcal 蛋白質21.7g 脂質29.2g 塩分5.2g	五目うどん  728Kcal 蛋白質21.0g 脂質7.3g 塩分4.2g	ハンバーグカレー  978Kcal 蛋白質21.8g 脂質29.4g 塩分7.1g	ごまマヨチキン竜田丼  993Kcal 蛋白質30.2g 脂質27.7g 塩分6.1g
R	9 チキンカツマトソース  746Kcal 蛋白質5.4g 脂質19.1g 塩分3.8g	10 牛肉のマスタード炒め  676Kcal 蛋白質26.9g 脂質14.2g 塩分2.3g	11 唐揚げ  740Kcal 蛋白質35.2g 脂質18.2g 塩分3.6g	12 白身魚のみぞれ煮  764Kcal 蛋白質23.9g 脂質21.9g 塩分2.1g	13 チキンハニーマスタード焼き  661Kcal 蛋白質29.2g 脂質14.4g 塩分2.6g	14 厚揚げ田楽風  701Kcal 蛋白質24.9g 脂質20.6g 塩分3.2g
	豚キムチ丼  800Kcal 蛋白質27.7g 脂質13.9g 塩分4.5g	味噌ラーメン  874Kcal 蛋白質29.6g 脂質11.7g 塩分9.5g	エビフライカレー  1024Kcal 蛋白質21.9g 脂質28.6g 塩分6.9g	とろろうどん  757Kcal 蛋白質17.4g 脂質8.2g 塩分4.6g	豚ソース焼肉丼  905Kcal 蛋白質27.8g 脂質31.8g 塩分6.6g	天丼  760Kcal 蛋白質18.4g 脂質14.8g 塩分4.4g
R	16 アジフライ  776Kcal 蛋白質26.0g 脂質20.2g 塩分3.3g	17 照焼きハンバーグ  632Kcal 蛋白質21.5g 脂質12.5g 塩分3.3g	18 サバの竜田揚げ  708Kcal 蛋白質24.8g 脂質24.0g 塩分2.2g	19 ポークチャップ  742Kcal 蛋白質25.1g 脂質23.0g 塩分3.2g	20 味噌カツ  723Kcal 蛋白質22.6g 脂質20.0g 塩分4.2g	21 牛肉のマスタード炒め  640Kcal 蛋白質25.4g 脂質14.1g 塩分2.4g
	唐揚げカレー  1013Kcal 蛋白質30.1g 脂質30.1g 塩分7.1g	味噌カツ丼  759Kcal 蛋白質21.5g 脂質20.4g 塩分4.8g	塩ラーメン  802Kcal 蛋白質24.7g 脂質6.8g 塩分11.4g	あんかけ親子丼  863Kcal 蛋白質33.9g 脂質25.9g 塩分4.7g	エビ天玉子とじうどん  826Kcal 蛋白質25.3g 脂質14.6g 塩分5.2g	カイコー飯  864Kcal 蛋白質24.2g 脂質21.7g 塩分4.7g
R	23 チキン南蛮  898Kcal 蛋白質35.3g 脂質30.0g 塩分3.9g	24 豚肉のフリッター  696Kcal 蛋白質26.7g 脂質21.1g 塩分2.5g	25 ダッカルビ  699Kcal 蛋白質32.0g 脂質16.9g 塩分3.6g	26 BIGハムカツ  803Kcal 蛋白質20.6g 脂質20.9g 塩分4.7g	27 鶏肉の西京焼き  671Kcal 蛋白質32.2g 脂質16.7g 塩分2.1g	28 チンジャオロース  669Kcal 蛋白質31.3g 脂質13.7g 塩分2.8g
	中華飯  625Kcal 蛋白質21.7g 脂質7.1g 塩分4.4g	月見うどん  766Kcal 蛋白質23.8g 脂質10.7g 塩分4.7g	ハヤシライス  854Kcal 蛋白質21.3g 脂質26.8g 塩分5.6g	豚骨ラーメン  929Kcal 蛋白質22.3g 脂質23.2g 塩分8.9g	カツ丼  784Kcal 蛋白質22.8g 脂質21.7g 塩分3.5g	肉味噌ひじき丼  700Kcal 蛋白質23.3g 脂質16.4g 塩分4.0g
R	30 焼肉  768Kcal 蛋白質20.2g 脂質30.1g 塩分3.4g	31 豚カツ  705Kcal 蛋白質26.6g 脂質20.9g 塩分2.5g				
	イカ天あんかけ丼  743Kcal 蛋白質17.7g 脂質21.3g 塩分3.5g	坦々麺  929Kcal 蛋白質32.4g 脂質20.9g 塩分3.9g				

