

月	火	水	木	金	土
R W		<b>1 磯辺天ぷら</b>  707Kcal 蛋白質22.4g 脂質18.6g 塩分3.0g	<b>2 鶏テキオイル焼き</b>  844Kcal 蛋白質34.5g 脂質28.6g 塩分3.9g	<b>3 白身魚のしそ天ぷら</b>  615Kcal 蛋白質24.9g 脂質11.9g 塩分2.9g	<b>4 唐揚げ</b>  729Kcal 蛋白質36.5g 脂質16.1g 塩分3.2g
		<b>麻婆豆腐丼</b>  715Kcal 蛋白質27.2g 脂質18.6g 塩分2.9g	<b>きつねうどん</b>  710Kcal 蛋白質18.8g 脂質6.7g 塩分5.4g	<b>オムレツカレー</b>  940Kcal 蛋白質21.3g 脂質28.4g 塩分7.2g	<b>かき揚げ玉子とじ丼</b>  794Kcal 蛋白質24.2g 脂質21.7g 塩分5.0g
<b>6 照焼きチキン</b>  687Kcal 蛋白質30.5g 脂質17.7g 塩分1.8g	<b>7 メンチカツ</b>  699Kcal 蛋白質22.0g 脂質17.2g 塩分2.9g	<b>8 豚肉の生姜焼き</b>  740Kcal 蛋白質23.5g 脂質30.9g 塩分2.5g	<b>9 和風ハンバーグ</b>  546Kcal 蛋白質19.3g 脂質6.2g 塩分3.7g	<b>10 チキンカツマトソース</b>  750Kcal 蛋白質27.2g 脂質19.2g 塩分3.7g	<b>11 牛肉とピーマン炒め物</b>  691Kcal 蛋白質27.7g 脂質18.0g 塩分2.9g
<b>豚骨ラーメン</b>  870Kcal 蛋白質21.8g 脂質20.0g 塩分8.7g	<b>ハンバーグカレー</b>  937Kcal 蛋白質22.5g 脂質24.4g 塩分7.2g	<b>月見うどん</b>  745Kcal 蛋白質22.0g 脂質8.7g 塩分4.9g	<b>塩ダレ豚丼</b>  670Kcal 蛋白質26.8g 脂質12.2g 塩分3.6g	<b>中華飯</b>  606Kcal 蛋白質21.2g 脂質6.1g 塩分5.1g	<b>カレー麻婆丼</b>  688Kcal 蛋白質27.0g 脂質16.5g 塩分3.8g
<b>13 油淋鶏</b>  678Kcal 蛋白質32.0g 脂質18.0g 塩分2.8g	<b>14 豚もやし炒め</b>  737Kcal 蛋白質22.3g 脂質30.6g 塩分3.0g	<b>15 イカキャベツカツ</b>  715Kcal 蛋白質23.0g 脂質20.4g 塩分3.1g	<b>16 焼売かに風味あん</b>  718Kcal 蛋白質21.8g 脂質22.3g 塩分2.5g	<b>17 ポテトと豚肉バター醤油炒め</b>  753Kcal 蛋白質20.4g 脂質28.0g 塩分2.7g	<b>18 焼肉</b>  754Kcal 蛋白質21.0g 脂質28.1g 塩分3.5g
<b>回鍋肉丼</b>  819Kcal 蛋白質24.1g 脂質29.4g 塩分3.9g	<b>山菜おろしうどん</b>  682Kcal 蛋白質16.1g 脂質3.4g 塩分5.9g	<b>鶏天丼</b>  781Kcal 蛋白質24.8g 脂質17.3g 塩分5.8g	<b>カツカレー</b>  1011Kcal 蛋白質21.2g 脂質32.8g 塩分6.4g	<b>味噌ラーメン</b>  832Kcal 蛋白質28.7g 脂質9.2g 塩分10.3g	<b>チキンのネギ塩ダレ丼</b>  821Kcal 蛋白質26.9g 脂質22.3g 塩分6.2g
<b>20 豚肉味噌マヨ炒め</b>  771Kcal 蛋白質28.6g 脂質22.0g 塩分3.0g	<b>21 デミソースハンバーグ</b>  653Kcal 蛋白質20.8g 脂質14.5g 塩分3.8g	<b>22 ジャンボ餃子</b>  683Kcal 蛋白質15.4g 脂質16.8g 塩分3.3g	<b>23 白身魚の南蛮漬け</b>  773Kcal 蛋白質27.5g 脂質21.8g 塩分2.6g	<b>24 鶏肉の甘酢がらめ</b>  689Kcal 蛋白質41.2g 脂質13.7g 塩分2.8g	<b>25 豚肉と大根の洋風炒め</b>  689Kcal 蛋白質18.6g 脂質28.1g 塩分2.4g
<b>白身フライカレー</b>  985Kcal 蛋白質23.2g 脂質27.0g 塩分6.6g	<b>鶏そぼろ丼</b>  778Kcal 蛋白質27.0g 脂質22.0g 塩分4.5g	<b>豚骨ラーメン</b>  851Kcal 蛋白質21.4g 脂質17.9g 塩分8.8g	<b>ごまマヨチキン竜田丼</b>  917Kcal 蛋白質29.2g 脂質22.7g 塩分5.0g	<b>エビ天玉子とじうどん</b>  799Kcal 蛋白質24.0g 脂質13.1g 塩分4.8g	<b>あんかけ親子丼</b>  810Kcal 蛋白質30.0g 脂質23.9g 塩分4.4g
<b>27 唐揚げ</b>  768Kcal 蛋白質34.9g 脂質16.6g 塩分2.9g	<b>28 鶏肉のケチャップ炒め</b>  760Kcal 蛋白質30.1g 脂質19.8g 塩分2.9g	<b>29 サバの柚子塩焼き</b>  709Kcal 蛋白質26.1g 脂質14.6g 塩分2.4g	<b>30 鶏肉のフリッター</b>  777Kcal 蛋白質30.9g 脂質27.1g 塩分2.8g		
<b>きのこうどん</b>  786Kcal 蛋白質17.9g 脂質14.2g 塩分4.9g	<b>豚キムチ丼</b>  667Kcal 蛋白質26.0g 脂質10.7g 塩分5.0g	<b>唐揚げカレー</b>  1040Kcal 蛋白質31.3g 脂質31.1g 塩分7.1g	<b>醤油ラーメン</b>  854Kcal 蛋白質22.0g 脂質15.5g 塩分10.5g		

