

月	火	水	木	金	土
<b>1 チキンカツマトソース</b>  746Kcal 蛋白質25.4g 脂質19.1g 塩分3.8g	<b>2 牛肉のマスタード炒め</b>  676Kcal 蛋白質26.9g 脂質14.2g 塩分2.3g	<b>3 唐揚げ</b>  740Kcal 蛋白質35.2g 脂質18.2g 塩分3.6g	<b>4 豚肉のフリッター</b>  759Kcal 蛋白質26.0g 脂質24.5g 塩分1.6g	<b>5 厚揚げ田楽風</b>  608Kcal 蛋白質20.2g 脂質12.7g 塩分2.8g	<b>6 白身魚のみぞれ煮</b>  755Kcal 蛋白質25.9g 脂質21.4g 塩分3.5g
<b>天井</b>  807Kcal 蛋白質22.0g 脂質22.4g 塩分4.5g	<b>味噌ラーメン</b>  877Kcal 蛋白質29.8g 脂質11.7g 塩分10.4g	<b>オムレツカレー</b>  940Kcal 蛋白質21.3g 脂質28.4g 塩分6.1g	<b>月見そば</b>  781Kcal 蛋白質26.8g 脂質9.7g 塩分5.4g	<b>ごまマヨチキン竜田丼</b>  975Kcal 蛋白質34.7g 脂質26.0g 塩分5.7g	<b>豚キムチ丼</b>  709Kcal 蛋白質25.1g 脂質14.4g 塩分4.2g
<b>8 アジフライ</b>  710Kcal 蛋白質26.0g 脂質17.2g 塩分3.4g	<b>9 照り焼きハンバーグ</b>  772Kcal 蛋白質22.0g 脂質22.6g 塩分3.8g	<b>10 サバのみりん焼き</b>  688Kcal 蛋白質26.9g 脂質18.8g 塩分2.9g	<b>11 ポークチャップ</b>  788Kcal 蛋白質24.9g 脂質26.2g 塩分2.7g	<b>12 豚カツ</b>  703Kcal 蛋白質21.9g 脂質18.9g 塩分3.4g	<b>13 ダッカルビ</b>  755Kcal 蛋白質33.4g 脂質19.0g 塩分4.3g
<b>唐揚げカレー</b>  1035Kcal 蛋白質31.2g 脂質30.6g 塩分7.0g	<b>味噌カツ丼</b>  760Kcal 蛋白質21.0g 脂質20.4g 塩分4.6g	<b>塩ラーメン</b>  876Kcal 蛋白質23.6g 脂質9.1g 塩分11.2g	<b>あんかけ親子丼</b>  783Kcal 蛋白質30.1g 脂質22.1g 塩分5.4g	<b>竹輪天うどん</b>  801Kcal 蛋白質18.4g 脂質12.7g 塩分6.0g	<b>豚丼</b>  819Kcal 蛋白質26.5g 脂質18.1g 塩分4.2g
<b>15 チキン南蛮</b>  874Kcal 蛋白質35.3g 脂質27.3g 塩分4.6g	<b>16 豚肉の青しそソテー</b>  727Kcal 蛋白質29.3g 脂質15.3g 塩分3.4g	<b>17 白身魚のしそ天ぷら</b>  651Kcal 蛋白質25.5g 脂質11.3g 塩分2.3g	<b>18 鶏肉の西京焼き</b>  740Kcal 蛋白質34.8g 脂質18.3g 塩分3.0g	<b>19 大きなメンチカツ</b>  899Kcal 蛋白質23.8g 脂質29.0g 塩分4.4g	<b>20 鶏肉のフリッター</b>  901Kcal 蛋白質34.2g 脂質34.1g 塩分2.4g
<b>中華飯</b>  642Kcal 蛋白質21.3g 脂質10.1g 塩分4.7g	<b>きつねうどん</b>  707Kcal 蛋白質18.8g 脂質6.7g 塩分6.2g	<b>イカ天丼</b>  664Kcal 蛋白質16.8g 脂質16.1g 塩分3.7g	<b>醤油ラーメン</b>  864Kcal 蛋白質21.5g 脂質16.5g 塩分10.4g	<b>ハヤシライス</b>  768Kcal 蛋白質19.6g 脂質21.7g 塩分4.9g	<b>肉味噌ひじき丼</b>  765Kcal 蛋白質23.2g 脂質14.4g 塩分3.5g
<b>22 焼肉</b>  849Kcal 蛋白質26.3g 脂質33.4g 塩分3.7g	<b>23 味噌カツ</b>  848Kcal 蛋白質23.6g 脂質28.2g 塩分4.5g	<b>24 磯辺天ぷら</b>  702Kcal 蛋白質21.2g 脂質20.1g 塩分3.4g	<b>25 鶏テキオイル焼き</b>  923Kcal 蛋白質36.9g 脂質36.6g 塩分3.4g	<b>26 チンジャオロース</b>  690Kcal 蛋白質28.4g 脂質14.2g 塩分4.4g	<b>27 唐揚げ</b>  800Kcal 蛋白質37.2g 脂質17.7g 塩分4.5g
<b>唐揚げ丼</b>  845Kcal 蛋白質29.2g 脂質28.7g 塩分4.2g	<b>ビビンバ丼</b>  787Kcal 蛋白質36.5g 脂質17.6g 塩分6.1g	<b>塩鶏うどん</b>  773Kcal 蛋白質27.0g 脂質9.8g 塩分5.6g	<b>エビフライカレー</b>  1024Kcal 蛋白質21.9g 脂質28.6g 塩分6.9g	<b>坦々麺</b>  900Kcal 蛋白質32.2g 脂質17.6g 塩分4.8g	<b>かき揚げ玉子とじ丼</b>  816Kcal 蛋白質23.2g 脂質23.3g 塩分4.9g
<b>29 サバの柚子塩焼き</b>  682Kcal 蛋白質27.2g 脂質15.5g 塩分2.7g	<b>30 バジルチキンソテー</b>  793Kcal 蛋白質32.0g 脂質24.2g 塩分3.6g	<b>31 豚肉の生姜炒め</b>  726Kcal 蛋白質24.1g 脂質30.6g 塩分3.5g	<div style="text-align: center;"> <h2>明けまして おめでとう ございます</h2>  </div>		
<b>カレーうどん</b>  876Kcal 蛋白質21.2g 脂質17.7g 塩分3.0g	<b>ソースエビカツ丼</b>  829Kcal 蛋白質20.3g 脂質25.3g 塩分5.5g	<b>豚骨ラーメン</b>  876Kcal 蛋白質23.5g 脂質19.3g 塩分9.4g			