

月	火	水	木	金	土
			1 ビーフインコロッケ 755Kcal 蛋白質19.1g 脂質15.1g 塩分3.9g	2 鶏肉の味噌マスタード焼き 677Kcal 蛋白質31.2g 脂質15.2g 塩分2.9g	3 牛肉の野菜炒め 734Kcal 蛋白質24.7g 脂質23.4g 塩分4.2g
			塩ダレ豚丼 720Kcal 蛋白質26.3g 脂質15.6g 塩分3.0g	イカリングフライカレー 862Kcal 蛋白質17.4g 脂質21.4g 塩分5.8g	回鍋肉丼 786Kcal 蛋白質23.1g 脂質26.9g 塩分3.7g
5 鶏肉のケチャップ炒め 742Kcal 蛋白質31.4g 脂質17.5g 塩分3.6g	6 とんてき 739Kcal 蛋白質25.4g 脂質22.8g 塩分2.5g	7 おろしチキンカツ 748Kcal 蛋白質23.9g 脂質17.9g 塩分3.0g	8 あんかけカニ焼売 752Kcal 蛋白質21.3g 脂質20.4g 塩分3.5g	9 デミソースハンバーグ 781Kcal 蛋白質34.1g 脂質18.9g 塩分5.3g	10 豚カツ 755Kcal 蛋白質22.0g 脂質22.6g 塩分2.4g
味噌ラーメン 830Kcal 蛋白質27.1g 脂質8.9g 塩分9.7g	豚丼 699Kcal 蛋白質29.9g 脂質13.6g 塩分3.4g	白身フライカレー 899Kcal 蛋白質21.5g 脂質21.9g 塩分5.9g	きつねうどん 744Kcal 蛋白質21.7g 脂質9.2g 塩分4.8g	麻婆豆腐丼 723Kcal 蛋白質28.3g 脂質20.2g 塩分3.2g	鶏そぼろ丼 724Kcal 蛋白質29.0g 脂質17.2g 塩分4.7g
12 メンチカツ 803Kcal 蛋白質22.8g 脂質26.4g 塩分2.9g	13 タンドリーチキン 741Kcal 蛋白質32.4g 脂質21.8g 塩分3.5g	14 豚肉の味噌マヨ炒め 771Kcal 蛋白質26.9g 脂質21.2g 塩分3.7g	15 肉餃子と中華焼きそば 722Kcal 蛋白質19.6g 脂質16.7g 塩分3.0g	16 チキン南蛮 798Kcal 蛋白質32.3g 脂質23.4g 塩分3.5g	17 ポテトと豚肉バター醤油炒め 718Kcal 蛋白質27.0g 脂質16.8g 塩分2.5g
ごまマヨチキン竜田丼 908Kcal 蛋白質30.8g 脂質29.2g 塩分5.3g	オムレツカレー 841Kcal 蛋白質20.3g 脂質20.7g 塩分5.6g	豚骨ラーメン 874Kcal 蛋白質23.0g 脂質18.9g 塩分8.9g	肉味噌ひじき丼 739Kcal 蛋白質24.2g 脂質20.3g 塩分3.3g	エビ天玉子とじうどん 774Kcal 蛋白質22.7g 脂質17.3g 塩分4.9g	白身天あんかけ丼 657Kcal 蛋白質27.7g 脂質10.7g 塩分3.1g
19 唐揚げ 805Kcal 蛋白質31.3g 脂質26.5g 塩分3.6g	20 おろしハンバーグ 834Kcal 蛋白質32.7g 脂質19.6g 塩分3.8g	21 イカカツのチリソース 658Kcal 蛋白質20.6g 脂質7.6g 塩分3.6g	22 油淋鶏 819Kcal 蛋白質32.0g 脂質23.9g 塩分2.9g	23 照焼チキン 751Kcal 蛋白質35.0g 脂質19.3g 塩分3.3g	24 白身魚のみぞれ煮 755Kcal 蛋白質27.2g 脂質21.7g 塩分2.9g
あんかけ親子丼 807Kcal 蛋白質34.2g 脂質23.6g 塩分4.6g	月見うどん 771Kcal 蛋白質23.3g 脂質12.0g 塩分6.1g	かに玉丼 603Kcal 蛋白質18.0g 脂質9.1g 塩分4.6g	台湾ラーメン 860Kcal 蛋白質30.1g 脂質16.7g 塩分7.1g	カツカレー 952Kcal 蛋白質20.6g 脂質28.3g 塩分5.8g	牛丼 715Kcal 蛋白質26.0g 脂質16.4g 塩分3.6g
26 アジフライ 700Kcal 蛋白質31.8g 脂質13.7g 塩分2.8g	27 照焼ハンバーグ 799Kcal 蛋白質31.9g 脂質19.6g 塩分3.5g	28 サバのみりん焼き 686Kcal 蛋白質28.5g 脂質18.4g 塩分2.8g	29 ポークチャップ 683Kcal 蛋白質26.0g 脂質15.8g 塩分3.8g		
カレーうどん 856Kcal 蛋白質20.9g 脂質18.0g 塩分3.4g	かき揚げ玉子とじ丼 767Kcal 蛋白質24.1g 脂質19.3g 塩分5.4g	塩ラーメン 776Kcal 蛋白質23.6g 脂質5.9g 塩分10.5g	ハンバーグカレー 865Kcal 蛋白質21.8g 脂質19.2g 塩分6.3g		