

	月	火	水	木	金	土
R	2 <b>ビックマウスめんちかつ</b>  743Kcal 蛋白質24.3g 脂質21.6g 塩分2.9g	3 <b>鶏肉のレモンペッパー焼き</b>  636Kcal 蛋白質29.3g 脂質14.4g 塩分3.7g	4 <b>ポークチャップ</b>  650Kcal 蛋白質23.6g 脂質14.4g 塩分2.0g	5 <b>蒸し餃子と焼きそば</b>  705Kcal 蛋白質18.0g 脂質15.0g 塩分3.2g	6 <b>チキン南蛮</b>  781Kcal 蛋白質31.0g 脂質23.7g 塩分2.9g	7 <b>ポテトと豚肉バター醤油炒め</b>  677Kcal 蛋白質26.4g 脂質15.4g 塩分2.2g
	W ごまマヨチキン竜田揚げ丼  822Kcal 蛋白質30.0g 脂質22.4g 塩分3.5g	オムレツカレー  767Kcal 蛋白質21.2g 脂質20.8g 塩分5.6g	味噌ラーメン  842Kcal 蛋白質27.3g 脂質8.5g 塩分9.4g	豚キムチ丼  608Kcal 蛋白質20.7g 脂質9.3g 塩分1.5g	(冷)すだち風甘辛うどん  769Kcal 蛋白質17.5g 脂質17.0g 塩分4.1g	回鍋肉丼  763Kcal 蛋白質21.6g 脂質2.6g 塩分1.7g
R	9 <b>チキンハニーマスタード焼き</b>  752Kcal 蛋白質35.7g 脂質21.0g 塩分2.1g	10 <b>照焼きハンバーグ</b>  749Kcal 蛋白質32.6g 脂質12.5g 塩分2.9g	11 <b>イカツのチリソース</b>  613Kcal 蛋白質19.9g 脂質7.2g 塩分3.3g	12 <b>ビックマウスからあげ</b>  944Kcal 蛋白質48.2g 脂質29.4g 塩分3.9g	13 <b>豚肉の味噌マヨ炒め</b>  734Kcal 蛋白質28.6g 脂質21.2g 塩分3.1g	14 <b>白身魚のみぞれ煮</b>  709Kcal 蛋白質28.0g 脂質15.9g 塩分2.4g
	W ビビンバ丼  704Kcal 蛋白質32.7g 脂質15.7g 塩分3.3g	肉うどん  746Kcal 蛋白質25.5g 脂質6.6g 塩分7.2g	かに玉丼  574Kcal 蛋白質17.3g 脂質8.0g 塩分2.5g	ジャージャー麺  989Kcal 蛋白質34.0g 脂質20.5g 塩分4.1g	カツカレー  879Kcal 蛋白質21.5g 脂質28.4g 塩分5.7g	牛丼  698Kcal 蛋白質23.6g 脂質16.2g 塩分1.6g
R	16 <b>味噌串カツ</b>  688Kcal 蛋白質25.5g 脂質15.4g 塩分2.4g	17 <b>ビックマウスおこのみやき</b>  653Kcal 蛋白質16.0g 脂質14.7g 塩分2.9g	18 <b>鶏天黒酢あん</b>  617Kcal 蛋白質26.4g 脂質8.7g 塩分1.8g	19 <b>豚肉のトマトソース</b>  659Kcal 蛋白質23.3g 脂質20.7g 塩分2.5g	20 <b>白身魚のバジルソテー</b>  572Kcal 蛋白質14.1g 脂質10.7g 塩分1.9g	21 <b>鶏肉の西京焼き</b>  662Kcal 蛋白質30.4g 脂質18.1g 塩分1.5g
	W 麻婆豆腐丼  679Kcal 蛋白質25.7g 脂質18.5g 塩分1.3g	カレーうどん  826Kcal 蛋白質20.1g 脂質16.9g 塩分2.7g	ツナそぼろ丼  663Kcal 蛋白質22.2g 脂質13.4g 塩分2.4g	冷やし中華  767Kcal 蛋白質21.1g 脂質8.1g 塩分3.3g	メンチカツカレー  862Kcal 蛋白質20.6g 脂質25.7g 塩分6.1g	豚丼  723Kcal 蛋白質25.5g 脂質18.8g 塩分1.6g
R	23 <b>アジフライ</b>  702Kcal 蛋白質24.2g 脂質14.0g 塩分2.2g	24 <b>ビックマウスはんぱーぐ</b>  759Kcal 蛋白質25.7g 脂質24.9g 塩分3.2g	25 <b>サバのみりん焼き</b>  667Kcal 蛋白質30.6g 脂質14.2g 塩分2.4g	26 <b>照り焼きチキン</b>  609Kcal 蛋白質26.4g 脂質12.2g 塩分1.8g	27 <b>豚カツ</b>  489Kcal 蛋白質10.0g 脂質10.2g 塩分1.2g	28 <b>ダッカルビ</b>  715Kcal 蛋白質31.3g 脂質17.4g 塩分2.5g
	W 唐揚げ丼  858Kcal 蛋白質28.8g 脂質28.4g 塩分2.6g	(冷)梅おろしぶっかけそば  683Kcal 蛋白質18.9g 脂質3.9g 塩分5.0g	どて煮丼  845Kcal 蛋白質30.4g 脂質20.0g 塩分5.2g	ハンバーグカレー  792Kcal 蛋白質22.7g 脂質19.3g 塩分6.3g	豚骨ラーメン  634Kcal 蛋白質20.6g 脂質17.6g 塩分8.4g	アジの竜田揚げ丼  665Kcal 蛋白質20.9g 脂質15.1g 塩分1.1g
R	30 <b>油淋鶏</b>  711Kcal 蛋白質30.8g 脂質17.7g 塩分1.7g					
	W ハヤシライス  768Kcal 蛋白質19.5g 脂質21.7g 塩分4.9g					