

月	火	水	木	金	土	
R	1 豚肉の青しそソテー  753Kcal 蛋白質27.9g 脂質19.0g 塩分2.8g	2 白身魚の天麩羅  731Kcal 蛋白質20.0g 脂質20.2g 塩分1.3g	3 鶏肉の西京焼き  786Kcal 蛋白質36.0g 脂質18.3g 塩分3.0g	4 チキンカツマトソースかけ  697Kcal 蛋白質23.6g 脂質15.8g 塩分2.6g	5 鶏肉のフリッター  771Kcal 蛋白質31.8g 脂質25.8g 塩分1.3g	
	(冷)温玉サラダうどん  801Kcal 蛋白質20.5g 脂質13.8g 塩分4.4g	味噌カツ丼  745Kcal 蛋白質19.9g 脂質20.3g 塩分2.6g	冷やし中華  767Kcal 蛋白質21.1g 脂質8.2g 塩分3.3g	回鍋肉丼  763Kcal 蛋白質21.6g 脂質2.6g 塩分1.7g	肉味噌ひじき丼  683Kcal 蛋白質22.3g 脂質16.4g 塩分1.5g	
R	7 焼肉  840Kcal 蛋白質31.8g 脂質25.4g 塩分3.4g	8 味噌カツ  780Kcal 蛋白質21.1g 脂質25.8g 塩分3.2g	9 天麩羅盛合せ  763Kcal 蛋白質19.4g 脂質26.2g 塩分1.7g	10 鶏テキオイル焼き  833Kcal 蛋白質32.9g 脂質31.8g 塩分2.8g	11 ビックマウスからあげ  927Kcal 蛋白質38.5g 脂質33.0g 塩分3.5g	12 チンジャオロース  708Kcal 蛋白質27.9g 脂質16.4g 塩分2.9g
	照焼きチキン丼  809Kcal 蛋白質38.2g 脂質25.0g 塩分1.6g	ジャージャー麺  989Kcal 蛋白質34.0g 脂質20.5g 塩分4.1g	イカリングフライカレー  961Kcal 蛋白質19.4g 脂質29.1g 塩分6.3g	ソースエビカツ丼  821Kcal 蛋白質19.1g 脂質25.3g 塩分4.9g	とろろうどん  857Kcal 蛋白質18.4g 脂質6.0g 塩分7.7g	ビビンバ丼  773Kcal 蛋白質33.6g 脂質18.2g 塩分5.6g
R	14 サバの柚子塩焼き  700Kcal 蛋白質26.0g 脂質21.3g 塩分2.2g	15 パセリバターチキン  629Kcal 蛋白質28.0g 脂質13.2g 塩分3.0g	16 豚肉の生姜炒め  652Kcal 蛋白質26.7g 脂質18.8g 塩分2.3g	17 ビーフインコロッケ  707Kcal 蛋白質19.0g 脂質12.5g 塩分3.1g	18 鶏肉の味噌マスタード焼き  663Kcal 蛋白質30.6g 脂質17.4g 塩分2.2g	19 牛肉の野菜炒め  718Kcal 蛋白質24.3g 脂質23.7g 塩分3.2g
	味噌ラーメン  842Kcal 蛋白質27.3g 脂質8.5g 塩分9.4g	豚ソース焼肉丼  827Kcal 蛋白質23.1g 脂質28.4g 塩分5.8g	カレーうどん  875Kcal 蛋白質19.0g 脂質15.3g 塩分2.8g	エビフライカレー  859Kcal 蛋白質21.0g 脂質23.2g 塩分6.1g	ツナそぼろ丼  663Kcal 蛋白質22.2g 脂質13.4g 塩分2.4g	中華飯  576Kcal 蛋白質20.8g 脂質6.0g 塩分3.1g
R	21 豚肉と大根のオイスター炒め  754Kcal 蛋白質29.3g 脂質18.5g 塩分4.0g	22 とんてき  708Kcal 蛋白質25.3g 脂質20.3g 塩分2.1g	23 ビックマウスちきんかつ  744Kcal 蛋白質32.4g 脂質13.2g 塩分2.8g	24 あんかけ焼売  677Kcal 蛋白質18.6g 脂質14.9g 塩分2.9g	25 デミソースハンバーグ  734Kcal 蛋白質32.0g 脂質15.2g 塩分3.8g	26 豚カツ  687Kcal 蛋白質21.6g 脂質18.8g 塩分2.2g
	メンチカツカレー  862Kcal 蛋白質20.6g 脂質25.7g 塩分6.1g	山菜おろしうどん  662Kcal 蛋白質15.1g 脂質3.3g 塩分5.1g	塩ラーメン  740Kcal 蛋白質21.8g 脂質5.7g 塩分10.0g	どて煮丼  845Kcal 蛋白質30.4g 脂質20.0g 塩分5.2g	おろしチキンカツ丼  659Kcal 蛋白質21.5g 脂質13.4g 塩分1.9g	カニ玉丼  574Kcal 蛋白質17.3g 脂質8.0g 塩分2.5g
R	28 ビックマウスめんちかつ  743Kcal 蛋白質24.3g 脂質21.6g 塩分2.9g	29 鶏肉のレモンペッパー焼き  602Kcal 蛋白質28.3g 脂質12.6g 塩分3.6g	30 ポークチャップ  650Kcal 蛋白質23.6g 脂質14.4g 塩分2.0g	31 蒸し餃子と焼きそば  717Kcal 蛋白質18.4g 脂質16.1g 塩分3.2g		
	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	豚骨ラーメン  835Kcal 蛋白質20.7g 脂質17.6g 塩分8.4g	豚キムチ丼  608Kcal 蛋白質24.3g 脂質9.3g 塩分1.5g		