











	月	火	水	木	金	土
R					1 チキン南蛮  781Kcal 蛋白質31.0g 脂質23.7g 塩分2.9g	2 ポテトと豚肉のバター醤油炒め  677Kcal 蛋白質26.4g 脂質15.4g 塩分2.2g
W					エビ天玉子とじうどん  760Kcal 蛋白質21.1g 脂質11.7g 塩分4.4g	鮭の三色丼  577Kcal 蛋白質19.1g 脂質8.5g 塩分2.8g

R	4 チキンハニーマスタード焼き  677Kcal 蛋白質32.0g 脂質16.8g 塩分1.9g	5 豚肉のトマトソース  620Kcal 蛋白質22.4g 脂質17.4g 塩分2.0g	6 照焼きハンバーグ  730Kcal 蛋白質32.4g 脂質12.7g 塩分3.0g	7 ビックマウスからあげ  949Kcal 蛋白質48.3g 脂質29.9g 塩分3.6g	8 豚肉の味噌マヨ炒め  734Kcal 蛋白質28.6g 脂質21.2g 塩分3.1g	9 白身魚のみぞれ煮  709Kcal 蛋白質28.0g 脂質15.9g 塩分2.4g
W	ビビンバ丼  730Kcal 蛋白質33.0g 脂質15.7g 塩分4.0g	カツカレー  879Kcal 蛋白質21.5g 脂質28.4g 塩分5.7g	かに玉丼  575Kcal 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	肉うどん  754Kcal 蛋白質25.4g 脂質6.6g 塩分6.6g	牛丼  698Kcal 蛋白質23.6g 脂質16.2g 塩分1.6g

R	11 豚カツ  536Kcal 蛋白質9.7g 脂質14.3g 塩分1.1g	12 ビックマウスおこのみやき  666Kcal 蛋白質16.4g 脂質15.8g 塩分2.9g	13 鶏肉黒酢あん  632Kcal 蛋白質26.6g 脂質8.7g 塩分2.1g	14 イカカツのチリソース  643Kcal 蛋白質20.4g 脂質8.3g 塩分3.3g	15 白身魚のバジルソテー  637Kcal 蛋白質25.7g 脂質12.1g 塩分2.1g	16 鶏肉の西京焼き  659Kcal 蛋白質30.1g 脂質18.1g 塩分1.6g
W	麻婆豆腐丼  678Kcal 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	味噌ラーメン  834Kcal 蛋白質25.9g 脂質8.4g 塩分9.2g	野菜煮込みカレー  779Kcal 蛋白質19.0g 脂質20.8g 塩分6.0g	豚丼  673Kcal 蛋白質27.9g 脂質12.2g 塩分1.6g

R	18 アジフライ  707Kcal 蛋白質24.4g 脂質14.4g 塩分2.2g	19 ビックマウスはんぱーぐ  765Kcal 蛋白質25.9g 脂質24.9g 塩分3.5g	20 サバのみりん焼き  667Kcal 蛋白質30.6g 脂質14.2g 塩分2.4g	21 酢豚  690Kcal 蛋白質24.2g 脂質18.9g 塩分2.2g	22 味噌串カツ  642Kcal 蛋白質25.8g 脂質11.3g 塩分2.6g	23 ダッカルビ  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	けんちんうどん  723Kcal 蛋白質23.1g 脂質6.2g 塩分4.0g	どて煮丼  846Kcal 蛋白質30.5g 脂質20.0g 塩分5.2g	カニクリームコロッケカレー  848Kcal 蛋白質17.6g 脂質25.3g 塩分5.9g	豚骨ラーメン  835Kcal 蛋白質20.7g 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	25 油淋鶏  723Kcal 蛋白質32.6g 脂質19.5g 塩分2.0g	26 豚肉の青しそソテー  756Kcal 蛋白質27.4g 脂質19.5g 塩分2.1g	27 白身魚の天麩羅  731Kcal 蛋白質20.0g 脂質20.2g 塩分1.3g	28 照焼きチキン  643Kcal 蛋白質28.4g 脂質9.8g 塩分2.1g	29 チキンカットマトソースかけ  697Kcal 蛋白質23.6g 脂質15.8g 塩分2.6g	30 鶏肉のフリッター  776Kcal 蛋白質31.8g 脂質26.2g 塩分1.1g
W	キーマカレー  702Kcal 蛋白質21.3g 脂質16.7g 塩分2.2g	釜玉うどん  779Kcal 蛋白質21.6g 脂質12.3g 塩分3.5g	味噌カツ丼  749Kcal 蛋白質20.0g 脂質20.3g 塩分2.9g	台湾ラーメン  772Kcal 蛋白質29.1g 脂質9.9g 塩分6.7g	回鍋肉丼  763Kcal 蛋白質21.6g 脂質26.6g 塩分1.7g	肉味噌ひじき丼  680Kcal 蛋白質22.2g 脂質16.4g 塩分1.5g