

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

R	4 <b>チキンハニーマスタード焼き</b>  677Kcal 蛋白質32.0g 脂質16.8g 塩分1.9g	5 <b>豚肉のトマトソース</b>  620Kcal 蛋白質22.4g 脂質17.4g 塩分2.0g	6 <b>照焼きハンバーグ</b>  730Kcal 蛋白質32.4g 脂質12.7g 塩分3.0g	7 <b>ビックマウスからあげ</b>  949Kcal 蛋白質48.3g 脂質29.9g 塩分3.6g	8 <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	9 <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	<b>ビビンバ丼</b>  730Kcal 蛋白質33.0g 脂質15.7g 塩分4.0g	<b>カツカレー</b>  879Kcal 蛋白質21.5g 脂質28.4g 塩分5.7g	<b>かに玉丼</b>  575Kcal 蛋白質17.3g 脂質8.0g 塩分2.5g	<b>ジャージャー麺</b>  989Kcal 蛋白質34.0g 脂質20.5g 塩分4.1g	<b>肉うどん</b>  754Kcal 蛋白質25.4g 脂質6.6g 塩分6.6g	<b>牛丼</b>  698Kcal 蛋白質23.6g 脂質16.2g 塩分1.6g

R	11 <b>豚カツ</b>  536Kcal 蛋白質9.7g 脂質14.3g 塩分1.1g	12 <b>ビックマウスおこのみやき</b>  666Kcal 蛋白質16.4g 脂質15.8g 塩分2.9g	13 <b>鶏肉黒酢あん</b>  632Kcal 蛋白質26.6g 脂質8.7g 塩分2.1g	14 <b>イカカツのチリソース</b>  643Kcal 蛋白質20.4g 脂質8.3g 塩分3.3g	15 <b>白身魚のバジルソテー</b>  637Kcal 蛋白質25.7g 脂質12.1g 塩分2.1g	16 <b>鶏肉の西京焼き</b>  659Kcal 蛋白質30.1g 脂質18.1g 塩分1.6g
W	<b>麻婆豆腐丼</b>  678Kcal 蛋白質25.7g 脂質18.5g 塩分1.3g	<b>カレーうどん</b>  826Kcal 蛋白質20.1g 脂質16.9g 塩分2.7g	<b>ツナそぼろ丼</b>  663Kcal 蛋白質22.2g 脂質13.4g 塩分2.4g	<b>味噌ラーメン</b>  834Kcal 蛋白質25.9g 脂質8.4g 塩分9.2g	<b>野菜煮込みカレー</b>  779Kcal 蛋白質19.0g 脂質20.8g 塩分6.0g	<b>豚丼</b>  673Kcal 蛋白質27.9g 脂質12.2g 塩分1.6g

R	18 <b>アジフライ</b>  707Kcal 蛋白質24.4g 脂質14.4g 塩分2.2g	19 <b>ビックマウスはんぱーぐ</b>  765Kcal 蛋白質25.9g 脂質24.9g 塩分3.5g	20 <b>サバのみりん焼き</b>  667Kcal 蛋白質30.6g 脂質14.2g 塩分2.4g	21 <b>酢豚</b>  690Kcal 蛋白質24.2g 脂質18.9g 塩分2.2g	22 <b>味噌串カツ</b>  642Kcal 蛋白質25.8g 脂質11.3g 塩分2.6g	23 <b>ダッカルビ</b>  715Kcal 蛋白質31.3g 脂質17.4g 塩分2.5g
W	<b>唐揚げ丼</b>  858Kcal 蛋白質28.8g 脂質28.4g 塩分2.6g	<b>けんちんうどん</b>  723Kcal 蛋白質23.1g 脂質6.2g 塩分4.0g	<b>どて煮丼</b>  846Kcal 蛋白質30.5g 脂質20.0g 塩分5.2g	<b>カニクリームコロッケカレー</b>  848Kcal 蛋白質17.6g 脂質25.3g 塩分5.9g	<b>豚骨ラーメン</b>  835Kcal 蛋白質20.7g 脂質17.6g 塩分8.4g	<b>アジの竜田揚げ丼</b>  665Kcal 蛋白質20.9g 脂質15.1g 塩分1.1g

R	25 <b>油淋鶏</b>  723Kcal 蛋白質32.6g 脂質19.5g 塩分2.0g	26 <b>豚肉の青しそソテー</b>  756Kcal 蛋白質27.4g 脂質19.5g 塩分2.1g	27 <b>白身魚の天麩羅</b>  731Kcal 蛋白質20.0g 脂質20.2g 塩分1.3g	28 <b>照焼きチキン</b>  643Kcal 蛋白質28.4g 脂質9.8g 塩分2.1g	29 <b>チキンカットマトソースかけ</b>  697Kcal 蛋白質23.6g 脂質15.8g 塩分2.6g	30 <b>鶏肉のフリッター</b>  776Kcal 蛋白質31.8g 脂質26.2g 塩分1.1g
W	<b>キーマカレー</b>  702Kcal 蛋白質21.3g 脂質16.7g 塩分2.2g	<b>釜玉うどん</b>  779Kcal 蛋白質21.6g 脂質12.3g 塩分3.5g	<b>味噌カツ丼</b>  749Kcal 蛋白質20.0g 脂質20.3g 塩分2.9g	<b>台湾ラーメン</b>  772Kcal 蛋白質29.1g 脂質9.9g 塩分6.7g	<b>回鍋肉丼</b>  763Kcal 蛋白質21.6g 脂質26.6g 塩分1.7g	<b>肉味噌ひじき丼</b>  680Kcal 蛋白質22.2g 脂質16.4g 塩分1.5g