

	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 カジキマグロの粕漬け焼き カニカマと胡瓜の和え物 水菜の味噌汁	ご飯 竹輪煮 とろろ 白菜の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 サバの文化干し 切干大根煮 ワカメの清汁 ヤクルト	ご飯 五目煮豆 しらすおろし しめじの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 温泉卵 魚河岸揚げの煮物 なめこの味噌汁	ご飯 肉団子のうま煮 もやしのナムル お麴の味噌汁 ヤクルト	
昼食	ご飯 鶏肉のピカタ 野菜のマリネ マカロニあべかわ レタスのコンソメスープ	焼きうどん（醤油味） そら豆とじゃが芋のサラダ ニラ饅頭 中華スープ	ご飯 牛肉と厚揚げの炒めもの もやしの酢の物 南瓜いとこ煮 茄子の味噌汁	ガーリックライス シーフードグラタン セロリとアボカドのサラダ キャベツスープ	ご飯 豚肉の天ぷら ごぼうの金平 胡瓜の酢の物 茗荷の清汁	深川飯 塩肉じゃが 胡瓜とワカメの酢の物 茄子のずんだ和え オクラの清汁	
夕食	ご飯 ブリの西京味噌 さつま芋のレーズン煮 野菜のごま酢和え 呉汁	ご飯 豆腐ハンバーグ カリフラワー炒め きゅうりのぬか漬け エリンギの味噌汁	～今月のお魚・アイナメ～ アイナメ煮付け ご飯 はんぺんのお好み焼き 野菜のキッシュ 清汁（ユニット）	ご飯 サワラのマヨネーズ焼き がんもの煮物 ひじきの梅サラダ しじみの味噌汁	ご飯 牛肉のガリ бата シーザーサラダ 茄子の漬物 スープ（ユニット）	ご飯 蒸し鶏の胡麻たれ 蕪の銀あんかけ 黒豆 えのきの味噌汁	
	エネルギー 1482kcal 蛋白質 67.2g 脂質 38.4g 食塩 5.7g	エネルギー 1304kcal 蛋白質 46g 脂質 37.9g 食塩 11.8g	エネルギー 1783kcal 蛋白質 60.6g 脂質 69.4g 食塩 8.2g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 46.3g 脂質 59.5g 食塩 8.9g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 47.1g 脂質 65.2g 食塩 8.3g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 58.2g 脂質 21.2g 食塩 15.9g	