

こんだてひょう
 あらかわせいかつじっしゅうじょ

2023ねん12がつ

月	火	水	木	金
				<p>1</p> <p>ごはん みそしる(はくさい) さけのゆずみそやき かぼちゃのツナサラダ しゅんぎくとしめじのごまだれあえ</p> <p>エネルギー - 574 kcal たんぱく質 32.7g I値 13.1g しょくえん 3.0g</p>
4	5	6	7	8
<p>わかめごはん みそしる(こまつな) とりにくのてりやき じゃがいものきんぴら きゅうりのすのもの</p> <p>エネルギー - 550 kcal たんぱく質 27.8g I値 11.1g しょくえん 3.2g</p>	<p>ごはん ミネストローネ カレイのムニエル こまつなとハムのソテー ごぼうサラダ</p> <p>エネルギー - 627 kcal たんぱく質 25.7g I値 23.3g しょくえん 2.8g</p>	<p>ごはん みそしる(おふ) さわらのてりやき ベジタブルソテー マカロニサラダ</p> <p>エネルギー - 603 kcal たんぱく質 28.6g I値 18.2g しょくえん 2.9g</p>	<p>ごはん わかめスープ マーボードーナ すいぎょうざ にんじんとぜんまいのナムル</p> <p>エネルギー - 618 kcal たんぱく質 26.5g I値 21.5g しょくえん 3.0g</p>	<p>ごはん みそしる(ほうれんそう) とりにくのじぶに あつやきたまご もやしのおひたし</p> <p>エネルギー - 558 kcal たんぱく質 31.8g I値 12.1g しょくえん 3.0g</p>
11	12	13	14	15
<p>ごはん みそしる(じゃがいも) ぶたにくのカラフルいため だいこんとしめじのちゅうかに わかめサラダ</p> <p>エネルギー - 600 kcal たんぱく質 20.6g I値 20.1g しょくえん 3.0g</p>	<p>ごはん みそしる(たまねぎ) アジフライ ひじきのにもの あおなのごまあえ</p> <p>エネルギー - 594 kcal たんぱく質 24.0g I値 16.9g しょくえん 3.1g</p>	<p>ごはん みそしる(だいこん) とりにくのチリソースいため かぼちゃのごまに フロッキーのあえもの</p> <p>エネルギー - 603 kcal たんぱく質 30.8g I値 11.7g しょくえん 3.4g</p>	<p>パセリライス コンソメスープ たらばんこやき ジャーマンポテト フレンチサラダ</p> <p>エネルギー - 622 kcal たんぱく質 26.8g I値 21.3g しょくえん 3.4g</p>	<p>ごはん ちゅうかうスープ ぶたにくとはるさめのピリからいため とうふのあんかけ だいこんのうめずあえ</p> <p>エネルギー - 625 kcal たんぱく質 23.0g I値 18.1g しょくえん 2.4g</p>
18	19	20	21	22
<p>ごはん みそしる(ほうれんそう) シャリアピンハンバーグ なすとしめじソテー コールスローサラダ</p> <p>エネルギー - 621 kcal たんぱく質 21.3g I値 19.9g しょくえん 3.1g</p>	<p>ごはん ちんげんさいのスープ チンジャオロースー カニシューマイ もやしのあえもの</p> <p>エネルギー - 570 kcal たんぱく質 27.1g I値 14.7g しょくえん 3.0g</p>	<p>ごはん きのこのクリームスープ ほきのマスタードやき やさいのスープに シーザーサラダ</p> <p>エネルギー - 610 kcal たんぱく質 26.2g I値 21.5g しょくえん 3.2g</p>	<p>ごはん みそしる(ほうれんそう) とうふハンバーグ さといものにももの わふうサラダ</p> <p>エネルギー - 602 kcal たんぱく質 19.2g I値 15.4g しょくえん 3.5g</p>	<p>ロールパン コンソメスープ ローストチキン ナポリタン おたのしみクリスマスケーキ</p> <p>エネルギー - 841 kcal たんぱく質 34.7g I値 46.6g しょくえん 3.0g</p>
25	26	27	28	29
<p>ごはん すましじる(おふ) さばのみそに なすのいためもの ほうれんそうのわさびあえ</p> <p>エネルギー - 580 kcal たんぱく質 23.5g I値 21.3g しょくえん 3.0g</p>	<p>チキンカレーライス コンソメスープ だいこんのわふうサラダ みかんのヨーグルトあえ</p> <p>エネルギー - 644 kcal たんぱく質 23.7g I値 17.4g しょくえん 3.7g</p>	<p>ごはん みそしる(ねぎ) あかうおのやさしいあんかけ ちんげんさいのいためもの はるさめサラダ</p> <p>エネルギー - 549 kcal たんぱく質 23.8g I値 12.4g しょくえん 3.1g</p>	<p>ごはん としこしそばふうしるもの ぶたにくのあまからやき なすのにびたし フルーツポンチ</p> <p>エネルギー - 646 kcal たんぱく質 24.8g I値 17.5g しょくえん 2.1g</p>	<p>ふゆやすみ 12月29日(金)~1月3日(水) まではおやすみとなります。 じっしゅうじょおやすみ</p>