

こんだてひょう
あらかわせいかつじっしゅうじよ



月	火	水	木	金
	1 たけのごはん みそしる(もやし) ポテトコロッケ ぜんまいのもの みかんのシロップづけ	2 ごはん コンソメスープ チキンソテー(オニオンソース) きくらげたまごとし コールスロー	3 ごはん みそしる(わかめ) たらこのパンこやき ジャーマンポテト ほうれんそうとしらすのサラダ	4 ごはん ミネストローネ にくだんごやさいのにこみ チンゲンサイときのごソテー だいこんサラダ
	エネルギー 602 kcal たんぱくしつ 17.0 g しじつ 12.2 g しょうえん 3.7 g	エネルギー 574 kcal たんぱくしつ 33.4 g しじつ 14.3 g しょうえん 2.2 g	エネルギー 558 kcal たんぱくしつ 28.6 g しじつ 13.6 g しょうえん 4.0 g	エネルギー 564 kcal たんぱくしつ 18.4 g しじつ 16.0 g しょうえん 3.1 g
7	8	9	10	11
しおナポリタンスパゲッティ オニオンスープ たまごサラダ ヨーグルト	ごはん ちゅうかふうスープ ぶたにくとはるさめのピリからいため さといもとれんこんのもの ツナサラダ	ごはん みそしる(はくさい) さわらのしょうがやき かぼちゃそぼろに たまねぎとわかめのすのもの	ごはん もやしスープ はっほうさい にくしゅうまい ミルクかんでん	ごはん みそしる(にんじん) さばのカレームニエル あつあげのもの きゅうりとわかめのすのもの
エネルギー 603 kcal たんぱくしつ 23.3 g しじつ 19.5 g しょうえん 3.7 g	エネルギー 647 kcal たんぱくしつ 23.1 g しじつ 16.6 g しょうえん 2.5 g	エネルギー 583 kcal たんぱくしつ 26.9 g しじつ 11.7 g しょうえん 2.9 g	エネルギー 601 kcal たんぱくしつ 27.4 g しじつ 16.4 g しょうえん 3.1 g	エネルギー 598 kcal たんぱくしつ 29.2 g しじつ 21.1 g しょうえん 2.4 g
14	15	16	17	18
ごはん やさいスープ チキンのきのこクリームソースかけ いんげんサラダ もものシロップづけ	ごはん みそしる(えのき) さけのタルタルソースやき じゃがいものバターに スナッパインドゥのおひたし	ごはん みそしる(ふ) とりにくのしおこうじやき きせつのやさいのたきあわせ スパゲッティサラダ	ごはん みそしる(ねぎ) かわいのてりやき とうふのかにかまあんかけ なすのごますあえ	ごもくちらしずし すましじる(ふ) かぼちゃとりにくのもの いちごきゅうにゅうゼリー
エネルギー 575 kcal たんぱくしつ 33.4 g しじつ 10.5 g しょうえん 1.9 g	エネルギー 565 kcal たんぱくしつ 27.1 g しじつ 16.3 g しょうえん 2.6 g	エネルギー 593 kcal たんぱくしつ 33.7 g しじつ 14.5 g しょうえん 3.2 g	エネルギー 582 kcal たんぱくしつ 26.3 g しじつ 8.3 g しょうえん 2.5 g	エネルギー 616 kcal たんぱくしつ 30.1 g しじつ 6.1 g しょうえん 3.1 g
21	22	23	24	25
ごはん みそしる(たまねぎ) さわらのこうみやき さといもの ほうれんそうのからしあえ	ごはん チンゲンサイのスープ マーボードーフ カニシューマイ ちゅうかふうはるさめのすのもの	ごはん みそしる(わかめ) さばのみそづけやき なすのトロトロに さつまいもとレーズンのサラダ	牛肉カレー コンソメスープ フロッコリーとあかピーマンのサラダ オレンジゼリー	ごはん みそしる(もやし) ぶたにくとやさいのあまからに プレーンオムレツ アスパラサラダ
エネルギー 541 kcal たんぱくしつ 26.0 g しじつ 10.2 g しょうえん 3.0 g	エネルギー 657 kcal たんぱくしつ 29.6 g しじつ 21.9 g しょうえん 3.4 g	エネルギー 611 kcal たんぱくしつ 24.4 g しじつ 15.8 g しょうえん 2.8 g	エネルギー 660 kcal たんぱくしつ 21.2 g しじつ 17.8 g しょうえん 4.2 g	エネルギー 616 kcal たんぱくしつ 26.5 g しじつ 21.4 g しょうえん 2.6 g
28	29	30		
ごはん みそしる(ふ) ハンバーグ(ケッチャップソース) カリフラワーとブロッコリーのいためもの スパゲッティサラダ	しょうわのひ じっしゅうじよあやすみ	ピラフ はるやさいのポトフ フルーツヨーグルト		
エネルギー 650 kcal たんぱくしつ 27.8 g しじつ 17.8 g しょうえん 3.8 g	エネルギー 594 kcal たんぱくしつ 23.1 g しじつ 15.3 g しょうえん 3.6 g	エネルギー 594 kcal たんぱくしつ 23.1 g しじつ 15.3 g しょうえん 3.6 g		