

こんだてひょう
あらかわせいかつじっしゅうじょ



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木 1	きん 金 2
			ごはん みそしる（だいこん） かれいのソテー（ウスターソース） さといものいために アスパラのマヨネーズあえ	ごはん みそしる（たまご） あつあげのやさいあんかけ なすのいためもの ほうれんそうのごまあえ
5	6	7	8	9
こどもの日 じっしゅうじょおやすみ	みどりのひ ふりがえきゅうじつ じっしゅうじょおやすみ	パセリライス コンソメスープ ハンバーグ（ケチャップソース） おんやさい フルーツポンチ	ごはん みそしる（ほうれんそう） さけのおろしに なすとピーマンのソテー とうふサラダ	ごはん わかめスープ ホイコーロー だいこんのちゅうかに スパゲティサラダ
えねるぎ - 637 kcal たんぱくしつ 32.3 g しじつ 19.0 g しよくえん 3.8 g	えねるぎ - 591 kcal たんぱくしつ 21.9 g しじつ 14.6 g しよくえん 3.0 g	えねるぎ - 583 kcal たんぱくしつ 20.3 g しじつ 13.7 g しよくえん 3.2 g	えねるぎ - 561 kcal たんぱくしつ 27.9 g しじつ 14.4 g しよくえん 3.1 g	えねるぎ - 631 kcal たんぱくしつ 22.5 g しじつ 22.2 g しよくえん 2.8 g
12	13	14	15	16
ごはん みそしる（はくさい） さばのなんばんづけ はんぺんのふわふわに ブロッコリーのおかかあえ	ごはん はるさめスープ とりにくのオイスターいため れんこんのあまからに もやしのあえもの	ごはん みそしる（あぶらあげ） さわらのすじめやき（いんげん） ビーフシいため ほうれんそうのやまぶきあえ	ごはん みそしる（きぬさや） ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう だいこんのばいにくあえ	チャーハン ワンタンスープ にくだんこのあますあん きゅうりのなめだけあえ
えねるぎ - 637 kcal たんぱくしつ 32.3 g しじつ 19.0 g しよくえん 3.8 g	えねるぎ - 591 kcal たんぱくしつ 21.9 g しじつ 14.6 g しよくえん 3.0 g	えねるぎ - 544 kcal たんぱくしつ 26.0 g しじつ 15.3 g しよくえん 2.4 g	えねるぎ - 608 kcal たんぱくしつ 27.4 g しじつ 13.7 g しよくえん 3.2 g	えねるぎ - 661 kcal たんぱくしつ 21.9 g しじつ 24.5 g しよくえん 2.8 g
19	20	21	22	23
ごはん チンゲンサイのスープ ユースー ひじきのにもの ほうれんそうのからしあえ	ごはん みそしる（ねぎ） メパルのトマトに ブロッコリーのソテー なすのごまあえ	ごはん みそしる（ふ） とうふハンバーグ（うめおろしソース） じゃがいもとちくわのあまからに おくらのおかかあえ	タンメン シュウマイ もものシロップづけ	ごはん ちゅうかふうゴマスープ たらちりのチリソース だいこんのちゅうかふうのもの もやしのナムル
えねるぎ - 601 kcal たんぱくしつ 28.7 g しじつ 14.7 g しよくえん 2.8 g	えねるぎ - 546 kcal たんぱくしつ 26.2 g しじつ 10.0 g しよくえん 3.0 g	えねるぎ - 569 kcal たんぱくしつ 19.6 g しじつ 13.0 g しよくえん 3.6 g	えねるぎ - 610 kcal たんぱくしつ 25.0 g しじつ 20.9 g しよくえん 2.8 g	えねるぎ - 555 kcal たんぱくしつ 23.2 g しじつ 11.8 g しよくえん 3.1 g
26	27	28	29	30
ポークカレーライス コンソメスープ コールスローサラダ パイナップルシロップづけ	ごはん たまごスープ おろしハンバーグ スパゲティソース きゅうりのあますしょうがあえ	ごはん みそしる（たまねぎ） あかうおのやさいあんかけ さといものあまからいため はるさめサラダ	ごはん みそしる（ねぎ） メンチカツ れいせいラトウイユ わかめサラダ	ごはん みそしる（もやし） さばのマスタードソース ブロッコリーサラダ りんごゼリー
えねるぎ - 666 kcal たんぱくしつ 20.2 g しじつ 20.7 g しよくえん 4.0 g	えねるぎ - 594 kcal たんぱくしつ 22.2 g しじつ 16.3 g しよくえん 2.2 g	えねるぎ - 540 kcal たんぱくしつ 22.8 g しじつ 7.2 g しよくえん 2.4 g	えねるぎ - 580 kcal たんぱくしつ 17.1 g しじつ 12.9 g しよくえん 3.3 g	えねるぎ - 620 kcal たんぱくしつ 25.4 g しじつ 21.9 g しよくえん 2.4 g