

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
	ゆかりごはん みそしる(もやし) ほっけのこうみソース かぼちゃに スパゲティサラダ	ごはん みそしる(たまねぎ) ぶたにくとやさいのいためもの とうがんのごまだれかけ わふうサラダ	ごはん かきたまじる さばのみそに ピーマンいため ブロッコリーのごまあえ	ごはん みそしる(ねぎ) とりにくのあまずソースかけ あつあげのあまからに ほうれんそうのおかかあえ
	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.7 g しじつ 13.7 g しょくえん 2.7 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.6 g しじつ 17.6 g しょくえん 2.9 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 28.2 g しじつ 18.4 g しょくえん 3.0 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 32.3 g しじつ 18.2 g しょくえん 3.2 g
7	8	9	10	11
たなばたちらし たなばたすましじる れんこんととりにくのあまからいため フルーツポンチ	ごはん ミネストローネ てりやきハンバーグ やさいのオープンやき ピクルス	ごはん みそしる(わかめ) さわらのみそづけやき あげじゃがとソーセイいため もやしのあえもの	ごはん みそしる(とうふ) むしぶたのしおだしかけ だいこんとちくわのもの おくらのいそあえ	ごはん みそしる(あぶらあげ) さばのしおやき けんちんに みかんシロップづけ
エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.6 g しじつ 17.0 g しょくえん 3.4 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.6 g しじつ 11.1 g しょくえん 2.9 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 21.2 g しじつ 19.3 g しょくえん 3.6 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 32.4 g しじつ 13.1 g しょくえん 3.3 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 27.0 g しじつ 12.4 g しょくえん 2.2 g
14	15	16	17	18
ごはん オニオンスープ なすのミートにこみ アスパラとたまごのいためもの キャベツのドレッシングあえ	ごはん みそしる(だいこん) かれのいマスタードやき ひじきのにもの ブロッコリーのあえもの	ごはん みそしる(ほうれんそう) にくだんごときゃべつのあんかけに カニシューマイ きゅうりとつなのあえもの	ごはん みそしる(ふ) さけのむしやき じゃがいもとひきにくのいためもの もやしのごまみそあえ	れいせいトマトスパゲッティー とうふのスープ ミルクプリン
エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.6 g しじつ 17.0 g しょくえん 3.4 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.6 g しじつ 11.1 g しょくえん 2.9 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 21.2 g しじつ 19.3 g しょくえん 3.6 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 32.4 g しじつ 13.1 g しょくえん 3.3 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 27.0 g しじつ 12.4 g しょくえん 2.2 g
21	22	23	24	25
	ごはん ちゅうかふうコンスープ ぶたにくとやさいのみそいため なすのあげだし ちゅうかふうはるさめサラダ	なつやさいかレーライス コンソメスープ コールスローサラダ オレンジゼリー	ごはん みそ汁(たまねぎ) さわらのしおこうじやき はるまき ほうれんそうのしょうがあえ	ごはん みそしる(ふ) にこみハンバーグ きゃべつのスープに きゅうりのぱいにくあえ
エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.1 g しじつ 17.1 g しょくえん 3.0 g	エネルギー 669 kcal たんぱく質 20.5 g しじつ 19.3 g しょくえん 3.6 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.5 g しじつ 14.8 g しょくえん 3.4 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.6 g しじつ 16.1 g しょくえん 3.5 g	
28	29	30	31	
ごはん みそしる(しめじ) あかうおのてりやき きりぼしだいこんのもの シルバーサラダ	ぶたしゃぶひやしうどん みそしる(とうふ) なすとたまねぎのみそいため	ごはん みそしる(ねぎ) かれのいなんばんづけ もやしとにらのいためもの かぼちゃサラダ	うなぎのまぜごはん すましじる(ふ) とうがんのそぼろに ほうれんそうのわさびあえ りんごゼリー	
エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.0 g しじつ 16.2 g しょくえん 2.6 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.8 g しじつ 27.3 g しょくえん 3.1 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 20.9 g しじつ 15.2 g しょくえん 3 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.9 g しじつ 16.3 g しょくえん 2.8 g	