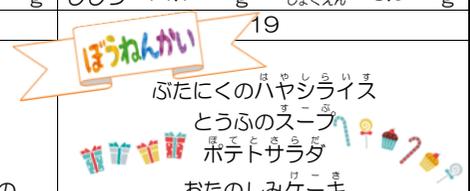


こんだてひょう
あらかわせいかつじっしゅうじよ



月	火	水	木	金
1 ごはん わかめスープ マーボードーフ すいぎょうざ にんじんとぜんまいのナムル	2 ごはん ミネストローネ かれいのムニエル ほうれんそうとちくわのソテー ごほうサラダ	3 ごはん みそしる(ほうれんそう) ぶたにくのねぎみそやき じゃがいものあまからいために きゅうりのすのもの	4 ゆかりごはん みそしる(わかめ) とりにくのじぶに チンゲンサイのカニたまいため カリフラワーサラダ	5 ごはん みそしる(はくさい) さけのゆずみそあん さといものそぼろに しゅんぎくとしめじのごまだれあえ
エネルギー Ical - 620 kcal たんぱく質 26.7g しじつ 21.5g しよくえん 3.2g	エネルギー Ical - 617 kcal たんぱく質 25.5g しじつ 21.9g しよくえん 3.3g	エネルギー Ical - 658 kcal たんぱく質 25.2g しじつ 23.2g しよくえん 3g	エネルギー Ical - 565 kcal たんぱく質 30.9g しじつ 12.8g しよくえん 3.5g	エネルギー Ical - 546 kcal たんぱく質 29.3g しじつ 11.1g しよくえん 2.9g
8 ごはん みそしる(ふ) てりやきハンバーグ あつあげのもの コールスローサラダ	9 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	10 ごはん みそしる(たまねぎ) とりにくのチリソースいため かぼちゃのごまに いんげんのあえもの	11 ごはん みそしる(ふ) さわらのしょうがやき アスパラときのこのソテー スパゲッティーサラダ	12 ごはん チンゲンサイのスープ チンジャオロースー カニシューマイ もやしのあえもの
エネルギー Ical - 647 kcal たんぱく質 27.8g しじつ 20.2g しよくえん 3.4g	エネルギー Ical - 645 kcal たんぱく質 23.7g しじつ 17.5g しよくえん 3.7g	エネルギー Ical - 593 kcal たんぱく質 28.3g しじつ 11.3g しよくえん 3.4g	エネルギー Ical - 578 kcal たんぱく質 26.5g しじつ 16.3g しよくえん 2.4g	エネルギー Ical - 570 kcal たんぱく質 27.1g しじつ 14.7g しよくえん 3.0g
15 みそにこみうどん あつやきたまご さつまいもとレーズンのサラダ	16 ごはん みそしる(ふ) ぶたにくのスタミナため ひじきのなもの しゅんぎくとたまねぎのサラダ	17 ごはん みそしる(ねぎ) アジフライ きりぼしだいこんのいりに プロックリーとチーズのサラダ	18 ごはん みそ汁(たまねぎ) にくだんごのトマトに なすいためもの ほうれんそうとかにかまのあえもの	19 ぶたにくのハヤシライス とうふのスープ ポテトサラダ おたのしみケーキ
エネルギー Ical - 622 kcal たんぱく質 24.6g しじつ 22.4g しよくえん 3.4g	エネルギー Ical - 626 kcal たんぱく質 25.5g しじつ 24.0g しよくえん 2.8g	エネルギー Ical - 621 kcal たんぱく質 26.6g しじつ 19.3g しよくえん 3.1g	エネルギー Ical - 583 kcal たんぱく質 18.6g しじつ 18.6g しよくえん 3.6g	エネルギー Ical - 864 kcal たんぱく質 25.6g しじつ 37.5g しよくえん 2.9g
22 ごはん みそしる(ねぎ) あかうおのやさいあんかけ かぼちゃのいとこに はるさめサラダ	23 ごはん みそしる(とうふ) とりにくのわさびしょうゆやき れんこんのあまからいために はくさいのごまあえ	24 ロールパン コンソメスープ にこみハンバーグ きのこのペペロンチーノ フルーツポンチ	25 チキンのクリームソースかけライス ほうれんそうのスープ ぶどうゼリー	26 ごはん みそしる(きゃべつ) ぶたにくとたまごのあまからいために なすのにびたし もものシロップづけ
エネルギー Ical - 604 kcal たんぱく質 23.9g しじつ 9.5g しよくえん 2.8g	エネルギー Ical - 596 kcal たんぱく質 28.8g しじつ 15.0g しよくえん 2.8g	エネルギー Ical - 569 kcal たんぱく質 25.2g しじつ 21.2g しよくえん 3.7g	エネルギー Ical - 588 kcal たんぱく質 31.5g しじつ 14.5g しよくえん 3.6g	エネルギー Ical - 636 kcal たんぱく質 27.1g しじつ 20.8g しよくえん 2.2g



12月27日(土)~1月4日(日)まで、お休みになります。
長めのお休みになりますので、体調には気を付けてお過ごしください。