

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
2	3	4	5	6
<p>ごはん みそしる(ほうれんそう) とりにくのチリソースいため だいこんのもの わかめサラダ</p>	<p>そぼろちらし すましじる(ねぎ) エビフライ もものシロップづけ</p>	<p>ごはん みそしる(きやべつ) にくだんごのあますあん ごもくやさいのちゅうかふうに ぜんまいのナムル</p>	<p>ごはん みそしる(ねぎ) さけのしょうゆづけやき こまつなのびたし さつまいもサラダ</p>	<p>ごはん みそしる(わかめ) ぶたにくのうまに じゃがいものカレーいため グリーンアスパラサラダ</p>
<p>エネルギー I値 - 595 kcal たんぱくしつ 24.7 g しじつ 18.4 g しょうえん 3.7 g</p>	<p>エネルギー I値 - 641 kcal たんぱくしつ 27.5 g しじつ 13.9 g しょうえん 2.7 g</p>	<p>エネルギー I値 - 594 kcal たんぱくしつ 18.5 g しじつ 18.1 g しょうえん 4.1 g</p>	<p>エネルギー I値 - 597 kcal たんぱくしつ 27.7 g しじつ 15.2 g しょうえん 2.2 g</p>	<p>エネルギー I値 - 634 kcal たんぱくしつ 19.8 g しじつ 23.4 g しょうえん 2.5 g</p>
9	10	11	12	13
<p>ごはん みそしる(だいこん) てりやきハンバーグ はくさいのスープに いんげんのおかかあえ</p>	<p>ごはん みそ汁(たまねぎ) とうふのうまに れんこんのあまからいため しゅんぎくのごまあえ</p>	<p>ポークカレーライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト</p>	<p>ごはん チンゲンサイのスープ ユーリンチー ひじきのものに ほうれんそうのしょうがあえ</p>	<p>ごはん すましじる(ふ) さばのみそづけやき きりぼしだいこんのいりに ブロッコリーのあますあえ</p>
<p>エネルギー I値 - 576 kcal たんぱくしつ 20.8 g しじつ 14 g しょうえん 3.9 g</p>	<p>エネルギー I値 - 629 kcal たんぱくしつ 25.9 g しじつ 19.7 g しょうえん 3.0 g</p>	<p>エネルギー I値 - 635 kcal たんぱくしつ 22.8 g しじつ 18.0 g しょうえん 3.8 g</p>	<p>エネルギー I値 - 624 kcal たんぱくしつ 30.8 g しじつ 16.5 g しょうえん 2.8 g</p>	<p>エネルギー I値 - 567 kcal たんぱくしつ 25.6 g しじつ 17.2 g しょうえん 2.5 g</p>
16	17	18	19	20
<p>ピピンパ わかめスープ カニシューマイ フルーツポンチ</p>	<p>ごはん やさいスープ とりにくのトマトに ほうれんそうのようふうにびたし スパゲッティニサラダ</p>	<p>ごはん みそしる(とうふ) あかうおのおろしに やさいいため ポテトサラダ</p>	<p>かきたまうどん かぼちゃとツナのサラダ ぎゅうにゅうかんてん</p>	<p>しゅんぶん ひ 春分の日 じっしゅうじよあやすみ</p>
<p>エネルギー I値 - 634 kcal たんぱくしつ 22.4 g しじつ 19.7 g しょうえん 3.8 g</p>	<p>エネルギー I値 - 627 kcal たんぱくしつ 30.2 g しじつ 16.6 g しょうえん 2.9 g</p>	<p>エネルギー I値 - 561 kcal たんぱくしつ 23.5 g しじつ 14.2 g しょうえん 3.0 g</p>	<p>エネルギー I値 - 607 kcal たんぱくしつ 26.1 g しじつ 25.8 g しょうえん 3.3 g</p>	
23	24	25	26	27
<p>ごはん みそしる(はくさい) あつあげのやさいあんかけ にくじゃが みかんのシロップづけ</p>	<p>ごはん みそしる(ほうれんそう) ホキのマスタードやき きやべつのやわらかに さつまいもとレーズンのサラダ</p>	<p>ごはん だいこんのちゅうかふうスープ ぶたにくのオイスターソースいため さといものかにかまあんかけ もやしをあますあえ</p>	<p>ごはん みそしる(わかめ) ハンバーグ テミグラソース おんやさい コールスローサラダ</p>	<p>ゆかりごはん みそしる(たまねぎ) さわらのしおだしやき かぼちゃのもの だいこんとツナのサラダ</p>
<p>エネルギー I値 - 626 kcal たんぱくしつ 24.0 g しじつ 17.4 g しょうえん 2.6 g</p>	<p>エネルギー I値 - 590 kcal たんぱくしつ 21.2 g しじつ 13.8 g しょうえん 3.0 g</p>	<p>エネルギー I値 - 632 kcal たんぱくしつ 25.8 g しじつ 18.9 g しょうえん 3.0 g</p>	<p>エネルギー I値 - 606 kcal たんぱくしつ 21.1 g しじつ 19.2 g しょうえん 3.6 g</p>	<p>エネルギー I値 - 605 kcal たんぱくしつ 27.4 g しじつ 17.8 g しょうえん 3.0 g</p>
30	31			
<p>ごはん ちゅうかスープ ホイコーロー なすのとろとろに はるさめサラダ</p>	<p>ごもくあんかけやきそば たまごスープ コーヒーぎゅうにゅうプリン</p>			
<p>エネルギー I値 - 611 kcal たんぱくしつ 21.7 g しじつ 17.0 g しょうえん 2.9 g</p>	<p>エネルギー I値 - 600 kcal たんぱくしつ 28.2 g しじつ 19.1 g しょうえん 2.6 g</p>			