

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 ぶたにくのハヤシライス コンソメスープ かぼちゃサラダ オレンジゼリー	2 ごはん みそしる(きやべつ) さけのしおこうじやき じゃがいものもの ごぼうサラダ	3 ごはん みそしる(きぬさや) にこみハンバーグ なすのにびたし はくさいのごまあえ
		エネルギー - 663 kcal たんぱくしつ 22.6 g ししつ 21.2 g しょくえん 2.6 g	エネルギー - 574 kcal たんぱくしつ 25.1 g ししつ 13.9 g しょくえん 2.7 g	エネルギー - 577 kcal たんぱくしつ 20.7 g ししつ 12.9 g しょくえん 3.3 g
6 ミートソーススパゲッティー やさいスープ シーザーサラダ もものヨーグルトあえ	7 ごはん みそしる(ねぎ) とりにくのマーメイドやき さといもとこんぶのもの コールスローサラダ	8 ごはん すましじる(はんぺん) さばのみそに やさいいため とうふサラダ	9 ごはん はくさいスープ にくだんごのチリソースいため ほうれんそうのナムル きゅうりのあまずしょうが	10 ごはん みそしる(たまねぎ) さわらのムニエル(にんじん) チンゲンサイときのこソテー ポテトサラダ
エネルギー - 641 kcal たんぱくしつ 27.6 g ししつ 18.7 g しょくえん 3.2 g	エネルギー - 552 kcal たんぱくしつ 27.0 g ししつ 11.2 g しょくえん 3.1 g	エネルギー - 559 kcal たんぱくしつ 27.5 g ししつ 16.0 g しょくえん 3.4 g	エネルギー - 570 kcal たんぱくしつ 16.6 g ししつ 15.5 g しょくえん 3.8 g	エネルギー - 592 kcal たんぱくしつ 25.2 g ししつ 20.7 g しょくえん 2.9 g
13 ごはん ちゅうかふうごまスープ チンジャオロースー カニシュウマイ もやしのあまずあえ	14 ごはん みそしる(チンゲンサイ) たらのパンこやき ジャーマンポテト だいこんサラダ	15 ごはん みそしる(もやし) とうふハンバーグ れんこんのあまからいため ほうれんそうのおひたし	16 なめしごはん みそしる(だいこん) アジフライ きんぴらごぼう わかめサラダ	17 はるの4しよくどん みそしる(ふ) だいこんとしめじのちゅうかに ぎゅうにゅうかんてん
エネルギー - 606 kcal たんぱくしつ 26.8 g ししつ 16.8 g しょくえん 3.0 g	エネルギー - 585 kcal たんぱくしつ 25.5 g ししつ 17.4 g しょくえん 3.4 g	エネルギー - 553 kcal たんぱくしつ 17.3 g ししつ 15.2 g しょくえん 2.8 g	エネルギー - 592 kcal たんぱくしつ 24.1 g ししつ 15.4 g しょくえん 3.8 g	エネルギー - 626 kcal たんぱくしつ 28.9 g ししつ 15.6 g しょくえん 3.2 g
20 ごはん トマトスープ シャリアピンハンバーグ さんしょくビーマンソテー ブロッコリーサラダ	21 たけのごはん みそしる(はくさい) さけのごまみそやき かぼちゃのもの きんときまめ	22 ごはん わかめスープ ぶたにくのカラフルいため オムレツ きゅうりのしおこんぶあえ	23 ごはん みそしる(たまねぎ) さばのしおやき ひじきのもの スパゲッティーサラダ	24 ごはん チンゲンサイのスープ マーボードーフ すいぎょうざ ちゅうかふうはるさめサラダ
エネルギー - 581 kcal たんぱくしつ 23.4 g ししつ 13.5 g しょくえん 3.1 g	エネルギー - 599 kcal たんぱくしつ 32.7 g ししつ 11.2 g しょくえん 3.8 g	エネルギー - 608 kcal たんぱくしつ 23.5 g ししつ 20.1 g しょくえん 3.1 g	エネルギー - 618 kcal たんぱくしつ 24.9 g ししつ 23.7 g しょくえん 2.7 g	エネルギー - 667 kcal たんぱくしつ 29.2 g ししつ 24.8 g しょくえん 3.0 g
27 ごはん みそしる(なめこ) ほきのバターじょうゆやき やさいのトマトに さつまいもサラダ	28 ごはん ちゅうかふうたまごスープ なすとはるさめのピリからいため ブロッコリーとツナのパンパンジーサラダ りんごゼリー	29 しょうわのひ  じっしゅうじよあやすみ	30 チキスカレーライス コンソメスープ わふうサラダ みかんのシロップづけ	
エネルギー - 568 kcal たんぱくしつ 22.8 g ししつ 12.2 g しょくえん 2.9 g	エネルギー - 571 kcal たんぱくしつ 21.2 g ししつ 11.9 g しょくえん 3.4 g		エネルギー - 620 kcal たんぱくしつ 21.7 g ししつ 14.5 g しょくえん 3.2 g	