

こんだてひょう

あらかわせいかつじっしゅうじょ



月	火	水	木	金
				<p>1 ごはん ワカメスープ にくだんごのあまずいため じゃがいものバターに わふうツナサラダ</p> <p>エネルギー - 620 kcal たんぱくしつ 21.2 g ししつ 16.9 g しよくえん 3.4 g</p>
4	5	6	7	8
<p>みどりの日 じっしゅうじょあやすみ</p>	<p>こどもの日 じっしゅうじょあやすみ</p>	<p>ふりがえきゅうじつ じっしゅうじょあやすみ</p>	<p>ごはん みそしる(ふ) とうふハンバーグうめおろしソース さといもとちくわのあまからに おくらのおかかあえ</p> <p>エネルギー - 567 kcal たんぱくしつ 19.8 g ししつ 13.0 g しよくえん 3.6 g</p>	<p>わかめごはん みそしる(ねぎ) なすとぶたにくのいためもの はくさいのにびたし さつまいもサラダ</p> <p>エネルギー - 594 kcal たんぱくしつ 17.9 g ししつ 15.6 g しよくえん 2.4 g</p>
11	12	13	14	15
<p>ごはん チンゲンサイのスープ ユーリンチー ひじきのにもの ほうれんそうのしょうがあえ</p> <p>エネルギー - 630 kcal たんぱくしつ 30.3 g ししつ 16.4 g しよくえん 2.8 g</p>	<p>ごはん みそしる(おくら) さけのおろしに なすとしめじのソテー とうふサラダ</p> <p>エネルギー - 560 kcal たんぱくしつ 27.8 g ししつ 14.4 g しよくえん 3.0 g</p>	<p>ナポリタンスパゲッティー やさいスープ たまごサラダ みかんのヨーグルトあえ</p> <p>エネルギー - 641 kcal たんぱくしつ 24.9 g ししつ 20.4 g しよくえん 3.7 g</p>	<p>ごはん みそしる(わかめ) さわらのソテー きりぼしだいこんのいりに きんときまめ</p> <p>エネルギー - 591 kcal たんぱくしつ 26.5 g ししつ 15.1 g しよくえん 2.7 g</p>	<p>ごはん かにたまふうスープ はっぼうさい おしぎょうざ はるさめサラダ</p> <p>エネルギー - 656 kcal たんぱくしつ 28.2 g ししつ 20.0 g しよくえん 3.1 g</p>
18	19	20	21	22
<p>ごはん ちゅうかふうごまスープ たらのチリソース だいこんのちゅうかふうのもの もやしのナムル</p> <p>エネルギー - 572 kcal たんぱくしつ 24.9 g ししつ 12.2 g しよくえん 3.4 g</p>	<p>パセリライス コンソメスープ ハンバーグ ケッチャップソース おんやさい きゃべつのはつなあえ</p> <p>エネルギー - 604 kcal たんぱくしつ 22.2 g ししつ 18.0 g しよくえん 3.8 g</p>	<p>ごはん ニラたまみそしる あつあげのやさいあんかけ なすのいためもの おくらをあまずあえ</p> <p>エネルギー - 587 kcal たんぱくしつ 24.4 g ししつ 18.7 g しよくえん 2.7 g</p>	<p>タンメン シュウマイ もものシロップづけ</p> <p>エネルギー - 610 kcal たんぱくしつ 25.0 g ししつ 20.9 g しよくえん 2.8 g</p>	<p>ごはん みそしる(きゃべつ) ホキのなんばんづけ ブレンオムレツ きゅうりのしおこんぶあえ</p> <p>エネルギー - 558 kcal たんぱくしつ 27.1 g ししつ 13.1 g しよくえん 3.9 g</p>
25	26	27	28	29
<p>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</p> <p>エネルギー - 666 kcal たんぱくしつ 20.2 g ししつ 20.7 g しよくえん 4.0 g</p>	<p>ごはん みそしる(はくさい) あかうおのやさいあんかけ あつあげとやさいのみそいため ほうれんそうのからしあえ</p> <p>エネルギー - 559 kcal たんぱくしつ 27.6 g ししつ 12.0 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>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いため だいこんサラダ</p> <p>エネルギー - 611 kcal たんぱくしつ 24.8 g ししつ 16.3 g しよくえん 3.1 g</p>	<p>ごはん みそしる(ねぎ) メンチカツ ミックスビーンズのトマトに わかめサラダ</p> <p>エネルギー - 608 kcal たんぱくしつ 20.7 g ししつ 14.5 g しよくえん 3.1 g</p>	<p>ごはん みそしる(たまねぎ) おろしハンバーグ スパゲッティーソテー もやしのあえもの</p> <p>エネルギー - 607 kcal たんぱくしつ 23.9 g ししつ 16.9 g しよくえん 2.9 g</p>