

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	2	3	4	5
ごはん みそしる(こまつな) かれのオイスターあんかけ きんぴられんこん コールスローサラダ	ごはん すましじる(はんぺん) とりにくのてりやき はくさいのにびたし えのきのたらこあえ	ごはん ピビンパ ワカメスープ シュウマイ フルーツポンチ	ごはん みそしる(ほうれんそう) さばしおやき ごもくまめ ちゅうかふうはるさめサラダ	ごはん ちゅうかふうたまごスープ はっぼうさい さといものちゅうかあん きゅうりのしおこんぶあえ
エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.1 g ししつ 12 g しょくえん 2.6 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 29.2 g ししつ 12.4 g しょくえん 2.8 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.5 g ししつ 17.8 g しょくえん 3.8 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 31.2 g ししつ 17.4 g しょくえん 2.7 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 28.5 g ししつ 17.3 g しょくえん 3.0 g
8	9	10	11	12
ごはん コンソメスープ シャリアピンハンバーグ さんしょくピーマンのソテー ブロッコリーサラダ	カルボナーラスパゲッティー やさいスープ やさいのピクルス フルーツミックス	ごはん みそしる(わかめ) さけのしおこうじやき ちくぜんに カリフラワーとコーンのサラダ	ごはん みそしる(ねぎ) あつあげのあまからに チンゲンサイのいためもの うめしらすおろし	ごはん はるさめスープ にくだんごとやさいのちゅうかに ほうれんそうとしめじのいためもの もやしのみそあえ
エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.6 g ししつ 14.0 g しょくえん 3.5 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.5 g ししつ 18.7 g しょくえん 3.5 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 30.6 g ししつ 13.7 g しょくえん 2.9 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.7 g ししつ 18.6 g しょくえん 3.2 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.3 g ししつ 14.1 g しょくえん 2.4 g
15	16	17	18	19
ごはん みそしる(おくら) さばのしょうがやき かぼちゃのもの もものヨーグルトあえ	ごはん みそしる(わかめ) アジフライ とうがんのそばろに きゅうりのわさびあえ	ごはん ほうれんそうのスープ ぶたにくとはるさめのピリからいため はんぺんのもの もやしとかにかまのサラダ	ごもくごはん すましじる(ふ) ホキのバターじょうゆやき こまつなのにびたし マカロニサラダ	ごはん みそしる(チンゲンサイ) とりにくのチリソースいため だいこんのちゅうかに きゃべつとちくわのおひたし
エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.3 g ししつ 14.3 g しょくえん 2.1 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 28.6 g ししつ 18.5 g しょくえん 3.0 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 24.6 g ししつ 18.8 g しょくえん 3.4 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 29.8 g ししつ 20.0 g しょくえん 3.7 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 28.3 g ししつ 10.6 g しょくえん 4.3 g
22	23	24	25	26
うめじゃごはん みそしる(ねぎ) にくじゃが あつやきたまご きゅうりのすのもの	ごはん すましじる(かまぼこ) さばのみそづけやき はくさいのにびたし なすのごまあえ	ごはん みそしる(だいこん) とりにくのトマトに ブロッコリーのソテー スパゲッティーサラダ	ごはん みそしる(ふ) ジンジャーハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー ピーチゼリー	ごはん みそしる(きゃべつ) マーボーなす バンバンジー あんにと豆腐
エネルギー 658 kcal たんぱく質 22.4 g ししつ 24.0 g しょくえん 3.3 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 27.7 g ししつ 19.3 g しょくえん 2.6 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 33.6 g ししつ 18.7 g しょくえん 2.6 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.8 g ししつ 14.3 g しょくえん 3.5 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 25.1 g ししつ 17.3 g しょくえん 2.4 g
29	30			
ごはん みそしる(たまねぎ) さわらのレモンじょうゆやき ぜんまいのもの アスパラとたまごのサラダ	チキンカレーライス コンソメスープ フレンチサラダ りんごゼリー			
エネルギー 573 kcal たんぱく質 27.2 g ししつ 18.6 g しょくえん 3.0 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 22.0 g ししつ 15.9 g しょくえん 3.5 g			