

あらかわせいかつじっしゅうじょ



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ごはん みそしる（たまねぎ） かれのいなんばんづけ あつやきたまご ほうれんそうのごまあえ エネルギー 611 kcal たんぱく 24.3g ししつ 9.5g しよくえん 2.6g	ゆかりごはん みそしる（ふ） とりにくのあまずじょうゆやき なすとピーマンのあまみそいため アスパラとかにかまのあえもの エネルギー 605 kcal たんぱく 31.2g ししつ 14g しよくえん 3g	ごはん やさいすーぷ おろしハンバーグ きゃべつとツナのサラダ ぎゅうにゅうかんてん エネルギー 658 kcal たんぱく 24.1g ししつ 22.4g しよくえん 2.8g	ごはん みそしる（もやし） あかうおのうまに れんこんのあまからいため ブロッコリーのタルタルサラダ エネルギー 609 kcal たんぱく 26g ししつ 17.8g しよくえん 2.9g	なつまつり! せれくとめにー セレクトメニュー どっちをえらぶ? ① ジャー ジャーめん ② ひやしちゅうか ※献立内容は下記に表記しています。
10 ごはん みそしる（ねぎ） にくだんごとやさいのうまに じゃがバター きゅうりともやしのあまずあえ エネルギー 575 kcal たんぱく 16.5g ししつ 18.7g しよくえん 3.5g	11  じっしゅうじょおやすみ	12 ごはん みそしる（だいこん） たらのパンこやき ほうれんそうのようふうにびたし マカロニサラダ エネルギー 580 kcal たんぱく 26.8g ししつ 16.1g しよくえん 3.3g	13 にらとたまごのスタミナチャーハン わかめすーぷ すいぎょうざ フルーツポンチ エネルギー 648 kcal たんぱく 19.2g ししつ 24.1g しよくえん 3.0g	14 ごはん たまごいりはるさめすーぷ ぶたにくとはくさいのちゅうかに チンゲンサイとかにかまのいための やさいのピーナツソース エネルギー 639 kcal たんぱく 24.9g ししつ 20.6g しよくえん 3.1g
17 えだまめとえびのクリームパスタ トマトすーぷ だいこんとツナのサラダ もものシロップづけ エネルギー 597 kcal たんぱく 25.3g ししつ 14.9g しよくえん 3.5g	18 ごはん みそしる（ねぎ） あつあげのやさいあんかけ とうがんのそぼろに りんごゼリー エネルギー 595 kcal たんぱく 26.4g ししつ 16.3g しよくえん 2.2g	19 ごはん チンゲンサイのすーぷ ぶたにくとはるさめのびりからいため きんぴらごぼう きゅうりのみょうがのすのもの エネルギー 659 kcal たんぱく 22.6g ししつ 18.8g しよくえん 2.8g	20 ごはん ちゅうかふうごますーぷ チンジャオロースー オムレツのあまずあんかけ おくらのナムル エネルギー 624 kcal たんぱく 29.6g ししつ 18.6g しよくえん 3.2g	21 ごはん みそしる（たまねぎ） さばのカレーに きゃべつのすーぷに なすのごまあえ エネルギー 611 kcal たんぱく 27.2g ししつ 19.4g しよくえん 3.4g
24 ごはん みそしる（チンゲンサイ） チキンなんばん きりぼしだいこんのいりに トマトサラダ エネルギー 628 kcal たんぱく 23.2g ししつ 20.7g しよくえん 2.6g	25 ごはん みそしる（はくさい） かれのいみょうがみそやき ほうれんそうとハムのソテー おくらとえのきのあえもの エネルギー 544 kcal たんぱく 21.8g ししつ 8.4g しよくえん 3.1g	26 チキンカレーライス コンソメすーぷ フレンチサラダ ぶどうゼリー エネルギー 661 kcal たんぱく 23.7g ししつ 16.7g しよくえん 3.6g	27 ごはん みそしる（きゃべつ） シャリアピンハンバーグ なすとしめじのソテー アスパラのオーロラソースあえ エネルギー 639 kcal たんぱく 21.4g ししつ 21.9g しよくえん 3.1g	28 ごはん わかめすーぷ マーボードウフ カニシユウマイ フルーツポンチ エネルギー 654 kcal たんぱく 27.7g ししつ 22.4g しよくえん 3.0g
31 タコライス ほうれんそうのすーぷ グリルドポテト エスニックふうはるさめサラダ エネルギー 606 kcal たんぱく 22.3g ししつ 17.9g しよくえん 3.2g	せれくとめにー セレクトメニュー こんだて ないよう ① ジャー ジャーめん ワンタンスー かぼちゃのにも おたのしみフルーツ エネルギー 621 kcal たんぱく 25.9g ししつ 17.8g しよくえん 2.7g ② ひやしちゅうか ワンタンスー かぼちゃのにも おたのしみフルーツ エネルギー 576 kcal たんぱく 24.9g ししつ 13.9g しよくえん 3.8g			