

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						
	1				2				3				4						
	ごはん とマトスープ タンドリーチキン かぼちゃのバターに コールスローサラダ				ごもくごはん すましじる（かまぼこ） かれないのわさびしょうゆやき ほうれんそうとコーンのソテー みかんのヨーグルトあえ				ごはん みそじる（だいこん） てりやきハンバーグ はくさいのスープに いんげんのちゅうかあえ				ごはん みそじる（わかめ） さばのみそに もやしとハムのソテー ブロッコリーのあまずあえ						
エネルギー	596	kcal	たんぱく	31.5	エネルギー	585	kcal	たんぱく	24.8	エネルギー	582	kcal	たんぱく	20.5	エネルギー	571	kcal	たんぱく	30.3
ししつ	15.6	g	しよくえん	3.4	ししつ	9.1	g	しよくえん	4	ししつ	15.5	g	しよくえん	4	ししつ	16.6	g	しよくえん	3.7
7	8				9				10				11						
あおなごはん みそじる（こまつな） にくじゃが さつまあげのもの いんげんのしょうがあえ	ぶたにくのハヤシライス コンソメスープ スパゲティサラダ ミルクかん				ごはん みそじる（ふ） あつあげのやさいあんかけ こんさいのいために アスパラのマヨネーズあえ				ごはん にらたまみそじる アジフライ ひじきのなもの なすのごままずあえ				ごはん チンゲンサイのスープ ぶたにくのチリソースいため さといものにとろろがし ほうれんそうのナムル						
エネルギー	663	kcal	たんぱく	23.6	エネルギー	686	kcal	たんぱく	22.5	エネルギー	629	kcal	たんぱく	25.9	エネルギー	629	kcal	たんぱく	26.1
ししつ	20.4	g	しよくえん	4.2	ししつ	25.3	g	しよくえん	3.8	ししつ	22.5	g	しよくえん	2.2	ししつ	20.8	g	しよくえん	3.0
14	15				16				17				18						
ごはん ちゅうかふうスープ とうふのかふういため ほうれんそうとえびのにびたし だいこんのあまずあえ	ごはん みそじる（あぶらあげ） さけのマヨネーズやき きんぴらごぼう たまねぎサラダ				ごはん はるさめスープ ユーリンチー ブロッコリーのスープに マカロニサラダ				ポークカレーライス コンソメスープ フレンチサラダ ぶどうゼリー				ごはん みそじる（わかめ） さわらのおろしに れんこんとちくわのいために わふうポテトサラダ						
エネルギー	576	kcal	たんぱく	28.8	エネルギー	633	kcal	たんぱく	27.8	エネルギー	652	kcal	たんぱく	31.8	エネルギー	664	kcal	たんぱく	23.1
ししつ	16.7	g	しよくえん	2.3	ししつ	23.2	g	しよくえん	2.8	ししつ	18.1	g	しよくえん	3.4	ししつ	18.7	g	しよくえん	3.9
21	22				23				24				25						
けいろうのひ  じっしゅうじょあやすみ	こくみん の きゅうじつ  じっしゅうじょあやすみ				しゅうぶんのひ  じっしゅうじょあやすみ				おせきはん すましじる（ふ） かれないのゆうあんやき かぼちゃのごまに ほうれんそうのあえもの				バターライス コンソメスープ ハンバーグ デミグラスソース おんやさい スパゲティサラダ						
エネルギー	591	kcal	たんぱく	24.3	エネルギー	646	kcal	たんぱく	22.9	エネルギー	591	kcal	たんぱく	24.3	エネルギー	646	kcal	たんぱく	22.9
ししつ	4.9	g	しよくえん	3.0	ししつ	22.2	g	しよくえん	4.2	ししつ	4.9	g	しよくえん	3.0	ししつ	22.2	g	しよくえん	4.2
28	29				30														
なすのミートスパゲッティー ほうれんそうのスープ きゃべつのわふうサラダ フルーツポンチ	ごはん みそじる（はくさい） にくだんごとやさいのいためもの あつあげのうまに いんげんのばいにくあえ				ごはん みそじる（わかめ） さけのトマトソースかけ さつまいものあまに チンゲンサイときのこのあえもの														
エネルギー	625	kcal	たんぱく	26.8	エネルギー	640	kcal	たんぱく	22.2	エネルギー	580	kcal	たんぱく	25.9					
ししつ	16.5	g	しよくえん	3.1	ししつ	21.3	g	しよくえん	3.7	ししつ	7.4	g	しよくえん	2.9					