こんだてひょう
あらかわせいかつじっしゅうじょ

2026ねん 11がつ

月	火	水	木	金
2 ごはん みそしる（いんげん） とりにくのおろしに じゃがいもカレーいため カリフラワーのサラダ エネルギー 617 kcal たんぱくしつ 30.3 g ししつ 16.7 g しょくえん 3.0 g	3 	4 ごはん みそしる（なめこ） たらのパンこやき さつまいものあまに だいこんのばいにくあえ エネルギー 557 kcal たんぱくしつ 23.7 g ししつ 7.9 g しょくえん 3.1 g	5 かきあげどん みそしる（わかめ） とうふのかにたまあんかけ ブロッコリーのあえもの エネルギー 573 kcal たんぱくしつ 19.6 g ししつ 19.9 g しょくえん 2.7 g	6 ごはん みそしる（ねぎ） チーズハンバーグ かぼちゃのハニーマスタードサラダ ぶどうゼリー エネルギー 641 kcal たんぱくしつ 21.3 g ししつ 14.3 g しょくえん 3.2 g
9 ぶたにくときのこのハヤシライス コンソメスープ マカロニサラダ ももシロップづけ エネルギー 691 kcal たんぱくしつ 22.4 g ししつ 22.7 g しょくえん 3.7 g	10 ごはん ちゅうかふうスープ ユーリンチー チンゲンサイのにびたし たまねぎサラダ エネルギー 613 kcal たんぱくしつ 29.1 g ししつ 14.5 g しょくえん 3.2 g	11 ごはん にらたまみそしる かれいのバターじょうゆやき ひじきのいりに しゅんぎくのごますあえ エネルギー 539 kcal たんぱくしつ 28.1 g ししつ 11.6 g しょくえん 3.3 g	12 ごはん わかめスープ にくだんごのチリソース カニシュウマイ ちゅうかふうはるさめサラダ エネルギー 660 kcal たんぱくしつ 23.4 g ししつ 19.7 g しょくえん 4.0 g	13 なめしごはん みそしる（だいこん） さけのごまふうみやき はくさいのにびたし スパゲッティーサラダ エネルギー 609 kcal たんぱくしつ 29.5 g ししつ 19.1 g しょくえん 2.8 g
16 ごはん コンソメスープ ハンバーグ デミグラソース おんやさい みかんのヨーグルトあえ エネルギー 575 kcal たんぱくしつ 22.1 g ししつ 14.0 g しょくえん 3.0 g	17 ゆかりごはん みそしる（ふ） さわらのいそべやき かぼちゃのバターに りんごゼリー エネルギー 590 kcal たんぱくしつ 23.3 g ししつ 14.0 g しょくえん 2.7 g	18 ごはん みそしる（ねぎ） にくだんごとはくさいのクリームに プレーンオムレツ こまつなのしょうがあえ エネルギー 612 kcal たんぱくしつ 23.7 g ししつ 19.3 g しょくえん 3.9 g	19 ごはん みそしる（ふ） さけのゆずみそやき きりぼしだいこんのいりに さといもとチーズのサラダ エネルギー 587 kcal たんぱくしつ 28.6 g ししつ 14.8 g しょくえん 3.5 g	20 ごはん みそしる（あぶらあげ） とりにくのレモンじょうゆやき やさいのスープに ほうれんそうのしらあえ エネルギー 584 kcal たんぱくしつ 33.9 g ししつ 16.2 g しょくえん 3.2 g
23 	24 ごはん みそしる（たまねぎ） とうふチャンプルー さといものひきにくあんかけ チンゲンサイのようふうおひたし エネルギー 654 kcal たんぱくしつ 30.6 g ししつ 22.5 g しょくえん 3.8 g	25 ナポリタンスパゲッティー ほうれんそうのスープ たまごサラダ ももものヨーグルトあえ エネルギー 641 kcal たんぱくしつ 23.5 g ししつ 21.0 g しょくえん 3.6 g	26 ごはん ちゅうかふうごまスープ ぶたにくのオイスターソースいため じゃがいものちゅうかあん はるさめサラダ エネルギー 622 kcal たんぱくしつ 28.9 g ししつ 16.3 g しょくえん 2.9 g	27 ごはん みそしる（はくさい） かれいのトマトに カリフラワーのきんぴら もやしのサラダ エネルギー 594 kcal たんぱくしつ 22.7 g ししつ 10.2 g しょくえん 3.4 g
30 ポークカレーライス コンソメスープ だいこんのわふうサラダ フルーツポンチ エネルギー 660 kcal たんぱくしつ 22.1 g ししつ 18.5 g しょくえん 4.0 g				

