

H		₩ F = 28		オハトラボ		もくようび		きんようび	
げつようび		かようび		すいようび					
		A Comment				18		28	
						ヒレカツ		いわしフライ	
72.28						スパソテー		スパソテー	
7.0		0 010				プロッコリーのツナ和え		ほうれん草の小魚和え	
						じゃがいもの甘辛炒め		さつま芋の甘煮	
						きゅうりのサラダ ごはん		煮豆	
								オレンジ	
						ワッフル エネルギー 540 kcal	E/H/M 400	ごはん エネルギー 419 kcal	たんばく質 14.9g
						エネルキー 540 kcal 脂質 18.5 g	たんばく質 16.6 g 炭水化物 79.5 g	エネルギー 4 19 KCal 脂質 9.6 g	炭水化物 70.3 g
				-	-	カルシウム 62 mg	食塩相当量 1.7 g	カルシウム 88 mg	食塩相当量 1.1 g
5⊟		6⊟		78		88		9⊟	
しろみさかなのたつたあげ		とうふハンバーグ		とりにくのごまあげ		ぶたにくのあまからどん		とりにくのチーズやき	
スパソテー		ナポリタンスパ		アスパラのツナ炒め		ヨーグルト		スパソテー	
ブロッコリーナムル		ほうれん草と人参の和え物		シューマイ				ブロッコリーのごま和え	
豚大根		ちくわの磯辺揚げ		がんもの含め煮				ウィンナーソテー	
肉団子		鶏肉とれんこんの煮物		コーンソテー	(()	コーケルト		白菜と豚肉のうま煮	Case
ごはん		オレンジ		ごはん		ヨーグルト	101	コーンボール	•••
りんごゼリー	•	ごはん		みかんゼリー	7.6			ごはん	プリン
エネルギー 457 kcal	たんぱく質 15.5 g	エネルギー 441 kcal	たんぱく質 12.1 g	エネルギー 551 kcal	たんばく質 18.4 g	エネルギー 462 kcal	たんぱく質 18.2 g	エネルギー 540 kcal	たんぱく質 14.0 g
脂質 15.9 g カルシウム 63 mg	炭水化物 64.5 g 食塩相当量 1.1 g	脂質 13.8 g カルシウム 55 mg	炭水化物 67.9 g 食塩相当量 1.4 g	脂質 23.4 g カルシウム 57 mg	炭水化物 69.8 g 食塩相当量 0.8 g	脂質 11.5 g カルシウム 131 mg	炭水化物 73.1 g 食塩相当量 0.8 g	脂質 22.7 g カルシウム 98 mg	炭水化物 72.2 g 食塩相当量 1.0 g
12		13			1 日		58	16	
120				にくだんごのいそべあげ		ハヤシライス		チキンチャップ	
建国記念		いただきます。		スパソテー	34.6 105.5	ワッフル	717	スパソテー	, , , , ,
				ブロッコリーナムル				ちくわの炒め煮	
		diving,	(• • • • •	さつま芋の煮物				さつまいものサラダ	_
			- Marie	オレンジ		(CER)		アメリカンドッグ	**
		ർത്തി	(AGGGGG)	ごはん				ごはん	(C)
		0	رهيان					ももゼリー	44
3		手作り弁当		エネルギー 468 kcal	たんばく質 10.2g	エネルギー 477 kcal	たんばく質 11.9g	エネルギー 636 kcal	たんぱく質 17.3g
				脂質 18.3 g カルシウム 40 mg	炭水化物 67.5 g 食塩相当量 0.8 g	脂質 12.5 g カルシウム 54 mg	炭水化物 82.2 g 食塩相当量 1.9 g	脂質 27.5 g カルシウム 53 mg	炭水化物 82.2 g 食塩相当量 1.6 g
19日		20日		カルタウム 40 mg		カルシウム 54 mg 良坚相当量 1.9 g		23日	
えびフライ		ハンバーグ		さわらのカレームニエル		とりのからあげ			
ナポリタンスパ		スパソテー	. ,	ブロッコリーのごま和え	- 4	ジャーマンポテト	رارون د		4 .
青のりポテト		スマイルポテト		ちくわの磯辺揚げ		シューマイ		_ 2 34	E 34
南瓜と鶏の甘辛炒め	The same of the sa	ツナサラダ		肉じゃが		ミートソースマカロニ		1	~~~
りんごゼリー	9000	大根と人参の炒め物		小松菜の小魚和え		オレンジ			
ごはん		こはん		ごはん		ごはん		A A	
	\ /	ヨーグルト		今川焼	-				
エネルギー 439 kcal	たんばく質 8.4 g	エネルギー 503 kcal	たんぱく質 13.6 g	エネルギー 557 kcal	たんばく質 16.7g	エネルギー 504 kcal	たんぱく質 15.2g		
脂質 17.0 g	炭水化物 66.1 g	脂質 18.5 g	炭水化物 72.1 g	脂質 21.1 g	炭水化物 76.2 g	脂質 21.3 g	炭水化物 65.2 g	Commen	
カルシウム 17 mg	食塩相当量 0.6 g	カルシウム 140 mg	食塩相当量 1.1 g	カルシウム 106 mg	食塩相当量 1.5 g	カルシウム 17 mg	食塩相当量 0.8 g		
26日 ミートボールケチャップ		27日 しろみさかなのフライ		28日 てりやきチキン		29日 カレーライス		0	0
ブロッコリーボイル		しつみさかなのフライ		しかできナキン		カレーフィス ももゼリー		0 0	
	コンソメポテト		インゲンとベーコンの炒め物		キャベツソテー かぼちゃの天ぷら		0067-		
切干大根煮		はるさめのいためもの		マカロニサラダ				TA AV	* C. C
シューマイ		チキンナゲット		オレンジ					
ごはん		ごはん	() P	ごはん	TC 🝓)				
ヨーグルト		プリン	-	21070	10			AND MARKET	
エネルギー 495 kcal	たんぱく質 14.9 g	エネルギー 579 kcal	たんばく質 16.9 g	エネルギー 540 kcal	たんばく質 14.4 g	エネルギー 471 kcal	たんぱく質 10.2 g		
脂質 17.0 g	炭水化物 72.9 g	脂質 23.6 g	炭水化物 76.1 g	脂質 26.8 g	炭水化物 63.2 g	脂質 16.5 g	炭水化物 74.7 g		
カルシウム 135 mg	食塩相当量 1.3 g	カルシウム 89 mg	食塩相当量 1.5 g	カルシウム 32 mg	食塩相当量 0.7 g	カルシウム 50 mg	食塩相当量 3.1 g		

※使用している米穀等は、国内産です。

※食材の入荷により献立を一部変更することがあります。