



	主食	副食	カロリー	蛋白質	脂質	食塩
1日 (金)	ご飯	ハンバーグ フロッコリ はんぺんフライ ごぼろ モヤシのナムル グリーンアールーツ	410kcal	13.4g	9.8g	1.7g
5日 (火)	きのこカレー	いちごゼリー	493kcal	9.1g	12.9g	1.9g
6日 (水)	ご飯	エビフライ スパゲティソテー ジャーマンポテト 小松菜と鶏肉のオイスター炒め キウイフルーツ	372kcal	9.7g	9.2g	1.3g
7日 (木)	ご飯	豚肉のチキヤップ炒め 巻巻き コーンソテー 小松菜と揚げの煮込み オレンジ	402kcal	14.2g	13.1g	1.3g
8日 (金)	ピヒン弁当	プリン	522kcal	16.0g	13.1g	2.1g
11日 (月)	ハターロール	鳥だくさんコンクリームスー 夜なしカンチー レモンゼリー	509kcal	14.1g	14.5g	1.9g
12日 (火)	菜めしごはん	白身魚フライ リーフレタス タルタルソース ポテトサラダ キャベツのオーコンチ ミニトマト ハイナツツプル	382kcal	9.0g	13.6g	0.8g
13日 (水)	ご飯	照燒きずん かぼちゃ玉 フロッキーとコーンのソテー 金平ごぼう きゅうりの鶏肉とわかが サラダ アチャコヨーグルム(のまぐす)	375kcal	13.5g	11.2g	1.2g
14日 (木)	ご飯	鶏の唐揚げとナゲット かぼちゃしゅうまい コーンといんげんの塩バター リーフレタス 大豆の五目煮	383kcal	10.1g	13.5g	1.0g
15日 (金)	牛すき丼	りんごゼリー	512kcal	10.8g	19.7g	1.2g
18日 (月)	ご飯	たらのまヨチーズ焼き 人参の甘煮、ソーズやきそば 巻揚げとわかめのお魚 わらびもち(きなこ)	376kcal	14.3g	8.0g	1.4g
19日 (火)	三色丼	スイートポテト	455kcal	11.4g	9.3g	1.2g
20日 (水)	ご飯	メンチカツ 肉じゃが風 かにかまのオムサダ キウイフルーツ	374kcal	8.4g	12.5g	1.1g
21日 (木)	ご飯	豚肉の生巻焼き 焼きもちこしく とやれとんかつのソテー ごぼうときゅうりの こぼれマヨカサツ ハイナツツプル	383kcal	14.1g	12.5g	1.3g
22日 (金)	お誕生会 ホークカレー	プリン	531kcal	9.1g	15.5g	1.9g
25日 (月)	わかめごはん	おさかな+ホジのソテー 水菜とピーマンのマヨサラダ ハンケーク	383kcal	8.8g	11.7g	2.0g
26日 (火)	焼肉丼	和歌ゼリー	453kcal	14.0g	11.8g	1.2g
27日 (水)	かき揚げうどん	蒸しケーキバナ風味	372kcal	11.5g	14.8g	1.5g
28日 (木)	ご飯	鶏肉の西京焼き 星ポテト チンゲン菜のおかか煮 のり佃煮 キチンちゃんマカロニサラダ ベルギーワッフル	389kcal	13.5g	12.6g	1.2g
29日 (金)	ご飯	マーボー豆腐 カップグラタン アンパンマンポテト ほうれん草のかかま和え メープルアチャーク	377kcal	10.9g	10.7g	1.3g