




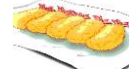









	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
第1週				<b>1日</b> とりのからあげ ジャーマンポテト シューマイ 小松菜の和え物 ツナマカロニ ごはん(ふりかけ) 	<b>2日</b> さわらのごまやき 人参グラッセ チキンナゲット ブロッコリーナムル さつま芋のサラダ ごはん 
	エネルギー 498kcal 炭水化物 61.9g 蛋白質 15.6g 脂質 19.3g カルシウム 65.0mg 食塩相当量 1.1g	エネルギー 428kcal 炭水化物 61.6g 蛋白質 11.4g 脂質 14.4g カルシウム 45.4mg 食塩相当量 0.9g			
第2週	<b>5日</b> ミートボールケチャップ ブロッコリーボイル ちくわ煮 さつま芋の甘煮 ス克蘭ブルエッグ ごはん 	<b>6日</b> てりやきチキン ジャガバター 玉子焼き マカロニサラダ 小松菜の小魚和え ごはん(ふりかけ) 	<b>7日</b> おさかなのナゲット スパトナー コーン焼売 キャベツのごま和え 南瓜の天ぷら ごはん 	<b>8日</b> さけのムニエル 人参のツナ炒め ウィンナーボイル ブロッコリーのおかか和え アメリカンドッグ ごはん(ふりかけ) 	<b>9日</b> コロッケ インゲンとベーコンの炒め物 ちくわ煮 ミートソースマカロニ ほうれん草の和え物 ごはん 
	エネルギー 409kcal 炭水化物 66.3g 蛋白質 10.8g 脂質 10.4g カルシウム 41.6mg 食塩相当量 1.1g	エネルギー 477kcal 炭水化物 61.4g 蛋白質 16.9g 脂質 16.4g カルシウム 69.5mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 406kcal 炭水化物 66.7g 蛋白質 8.6g 脂質 8.3g カルシウム 62.4mg 食塩相当量 0.7g	エネルギー 412kcal 炭水化物 59.8g 蛋白質 13.3g 脂質 11.8g カルシウム 56.1mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 381kcal 炭水化物 68.1g 蛋白質 10.4g 脂質 6.6g カルシウム 49.9mg 食塩相当量 1.1g
第3週	<b>12日</b> とんかつ 人参とじゃこのカレー炒め 玉子焼き 小松菜のごま和え チキンボール ごはん 	<b>13日</b> ハンバーグ ナポリタンスパ 星ポテト ブロッコリーサラダ ツナ大根 ごはん(ふりかけ) 	<b>14日</b> えびフライ ぶかしさつま芋 ウィンナーボイル ほうれん草のごま和え ちくわの青のり炒め ごはん 	<b>15日</b> とりのからあげ ジャーマンポテト シューマイ 小松菜の和え物 ツナマカロニ ごはん(ふりかけ) 	<b>16日</b> さわらのごまやき 人参グラッセ チキンナゲット ブロッコリーナムル さつま芋のサラダ ごはん 
	エネルギー 381kcal 炭水化物 61.3g 蛋白質 11.1g 脂質 9.1g カルシウム 62.9mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 448kcal 炭水化物 62.6g 蛋白質 12.2g 脂質 15.5g カルシウム 82.2mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 341kcal 炭水化物 58.1g 蛋白質 8.6g 脂質 7.3g カルシウム 35.4mg 食塩相当量 0.7g	エネルギー 498kcal 炭水化物 61.9g 蛋白質 15.6g 脂質 19.3g カルシウム 65.0mg 食塩相当量 1.1g	エネルギー 428kcal 炭水化物 61.6g 蛋白質 11.4g 脂質 14.4g カルシウム 45.4mg 食塩相当量 0.9g
第4週	<b>19日</b> ミートボールケチャップ ブロッコリーボイル ちくわ煮 さつま芋の甘煮 ス克蘭ブルエッグ ごはん 	<b>20日</b> てりやきチキン ジャガバター 玉子焼き マカロニサラダ 小松菜の小魚和え ごはん(ふりかけ) 	<b>21日</b> おさかなのナゲット スパトナー コーン焼売 キャベツのごま和え 南瓜の天ぷら ごはん 	<b>22日</b> さけのムニエル 人参のツナ炒め ウィンナーボイル ブロッコリーのおかか和え アメリカンドッグ ごはん(ふりかけ) 	<b>23日</b> コロッケ インゲンとベーコンの炒め物 ちくわ煮 ミートソースマカロニ ほうれん草の和え物 ごはん 
	エネルギー 409kcal 炭水化物 66.3g 蛋白質 10.8g 脂質 10.4g カルシウム 41.6mg 食塩相当量 1.1g	エネルギー 477kcal 炭水化物 61.4g 蛋白質 16.9g 脂質 16.4g カルシウム 69.5mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 406kcal 炭水化物 66.7g 蛋白質 8.6g 脂質 8.3g カルシウム 62.4mg 食塩相当量 0.7g	エネルギー 412kcal 炭水化物 59.8g 蛋白質 13.3g 脂質 11.8g カルシウム 56.1mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 381kcal 炭水化物 68.1g 蛋白質 10.4g 脂質 6.6g カルシウム 49.9mg 食塩相当量 1.1g
第5週	<b>26日</b> とんかつ 人参とじゃこのカレー炒め 玉子焼き 小松菜のごま和え チキンボール ごはん 	<b>27日</b> ハンバーグ ナポリタンスパ 星ポテト ブロッコリーサラダ ツナ大根 ごはん(ふりかけ) 	<b>28日</b> えびフライ ぶかしさつま芋 ウィンナーボイル ほうれん草のごま和え ちくわの青のり炒め ごはん 	<b>29日</b> 昭和の日 	<b>30日</b> さわらのごまやき 人参グラッセ チキンナゲット ブロッコリーナムル さつま芋のサラダ ごはん 
	エネルギー 381kcal 炭水化物 61.3g 蛋白質 11.1g 脂質 9.1g カルシウム 62.9mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 448kcal 炭水化物 62.6g 蛋白質 12.2g 脂質 15.5g カルシウム 82.2mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 341kcal 炭水化物 58.1g 蛋白質 8.6g 脂質 7.3g カルシウム 35.4mg 食塩相当量 0.7g	エネルギー 428kcal 炭水化物 61.6g 蛋白質 11.4g 脂質 14.4g カルシウム 45.4mg 食塩相当量 0.9g	エネルギー 428kcal 炭水化物 61.6g 蛋白質 11.4g 脂質 14.4g カルシウム 45.4mg 食塩相当量 0.9g

※食材の入荷により献立を一部変更することがあります。