

げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび	
1日		2日		3日		4日		5日	
						1日 やさいコロッケ 玉子焼き アスパラとベーコンの炒め物 なすのミートソース炒め つくね ごはん(ふりかけ)		2日 ミートボールあんかけ スパツテー ブロッコリーポイル 切干大根煮 ほうれん草の小魚和え ごはん	
エネルギー 448 kcal 脂質 16.3 g カルシウム 50 mg		たんぱく質 13.0 g 炭水化物 64.3 g 食塩相当量 1.5 g		エネルギー 369 kcal 脂質 8.3 g カルシウム 77 mg		たんぱく質 11.2 g 炭水化物 63.9 g 食塩相当量 1.2 g			
5日 とんかつ 人参のツナ炒め アスパラのごま和え さつまいもとれんこんの金平 フルーツ(みかん) ごはん		6日 ハンバーグ ナポリタンスパ スマイルポテト ツナサラダ ほうれん草とかにかまの和え物 ごはん(ふりかけ)		7日 さわらのごまやき ブロッコリーのおかか和え チキンナゲット ポテトサラダ 白菜と人参の和え物 ごはん		8日 えびフライ スパツテー ウィンナーソーテ 南瓜と鶏の甘辛炒め インゲンのごま和え ごはん(ふりかけ)		9日 とりのからあげ ジャーマンポテト シューマイ ミートソースマカロニ 小松菜の小魚和え ロールパン	
エネルギー 425 kcal 脂質 11.9 g カルシウム 32 mg		たんぱく質 13.1 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 0.4 g		エネルギー 442 kcal 脂質 15.1 g カルシウム 79 mg		たんぱく質 13.5 g 炭水化物 64.2 g 食塩相当量 1.5 g		エネルギー 405 kcal 脂質 13.4 g カルシウム 52 mg	
たんぱく質 13.1 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 0.4 g		エネルギー 442 kcal 脂質 15.1 g カルシウム 79 mg		たんぱく質 13.5 g 炭水化物 64.2 g 食塩相当量 1.5 g		エネルギー 405 kcal 脂質 13.4 g カルシウム 52 mg		たんぱく質 13.9 g 炭水化物 58.8 g 食塩相当量 1.0 g	
エネルギー 395 kcal 脂質 13.2 g カルシウム 47 mg		たんぱく質 10.6 g 炭水化物 59.5 g 食塩相当量 0.9 g		エネルギー 449 kcal 脂質 23.9 g カルシウム 77 mg		たんぱく質 17.6 g 炭水化物 44.3 g 食塩相当量 1.7 g			
12日 ミートボールケチャップ ブロッコリーポイル コンソメポテト ツナ大根 フルーツ(もも) ごはん		13日 さわらのてんぷら インゲンとベーコンの炒め物 シューマイ さつま芋の煮物 ほうれん草とコーンの和え物 ごはん(ふりかけ)		14日 てりやきチキン ちくわのごま揚げ ブロッコリーナムル マカロニサラダ 肉団子 ごはん		15日 コロッケ アスパラのツナ炒め ウィンナーポイル 豚と厚揚げのおかか炒め 白菜のごま和え ごはん(ふりかけ)		16日 おさかなのナゲット ナポリタンスパ 玉子焼き 小松菜のサラダ 人参とじゃこのカレー炒め ごはん	
エネルギー 377 kcal 脂質 10.2 g カルシウム 29 mg		たんぱく質 9.5 g 炭水化物 63.9 g 食塩相当量 0.9 g		エネルギー 445 kcal 脂質 15.2 g カルシウム 79 mg		たんぱく質 15.9 g 炭水化物 62.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 500 kcal 脂質 20.8 g カルシウム 78 mg	
たんぱく質 9.5 g 炭水化物 63.9 g 食塩相当量 0.9 g		エネルギー 445 kcal 脂質 15.2 g カルシウム 79 mg		たんぱく質 15.9 g 炭水化物 62.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 425 kcal 脂質 14.6 g カルシウム 59 mg		たんぱく質 12.8 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 0.9 g	
エネルギー 540 kcal 脂質 20.3 g カルシウム 135 mg		たんぱく質 13.5 g 炭水化物 68.0 g 食塩相当量 1.8 g							
19日 		20日 しろみさかなのたつたあげ かにかま アスパラとベーコンの炒め物 豚肉と小松菜の煮物 つみれ ごはん(ふりかけ)		21日 ポークチャップ ブロッコリーポイル フライドポテト 豆腐の炒り煮 白菜とツナの和え物 ごはん		22日 とりのみそやき ちくわの青のり炒め かぼちゃの天ぷら 肉団子のトマト煮 コーンサラダ ごはん(ふりかけ)		23日 	
エネルギー 402 kcal 脂質 13.1 g カルシウム 95 mg		たんぱく質 18.8 g 炭水化物 53.3 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 396 kcal 脂質 14.5 g カルシウム 50 mg		たんぱく質 11.9 g 炭水化物 57.1 g 食塩相当量 1.0 g		エネルギー 508 kcal 脂質 22.5 g カルシウム 113 mg	
たんぱく質 18.8 g 炭水化物 53.3 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 396 kcal 脂質 14.5 g カルシウム 50 mg		たんぱく質 11.9 g 炭水化物 57.1 g 食塩相当量 1.0 g		エネルギー 508 kcal 脂質 22.5 g カルシウム 113 mg		たんぱく質 16.1 g 炭水化物 63.1 g 食塩相当量 2.0 g	
26日 さわらのさいきょうやき インゲンのごま和え チキンナゲット はるさめのいためもの フルーツ(みかん) ごはん		27日 やさいコロッケ 玉子焼き アスパラのツナ炒め 白菜と鶏肉のうま煮 つみれ ごはん(ふりかけ)		28日 とうふのフライ カレースパツテー ウィンナーポイル 牛肉とれんこんの金平 ほうれん草とかにかまの和え物 ごはん		29日 ぶたのからあげ ブロッコリーナムル かにかま ひじきとコーンの炒め煮 小松菜と小魚の和え物 ごはん(ふりかけ)		30日 ミートボールあんかけ スパツテー スナッキーフライ 切干大根煮 じゃがいものカレー炒め ごはん	
エネルギー 376 kcal 脂質 9.5 g カルシウム 44 mg		たんぱく質 13.2 g 炭水化物 60.3 g 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 424 kcal 脂質 13.9 g カルシウム 57 mg		たんぱく質 14.0 g 炭水化物 61.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 385 kcal 脂質 12.2 g カルシウム 44 mg	
たんぱく質 13.2 g 炭水化物 60.3 g 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 424 kcal 脂質 13.9 g カルシウム 57 mg		たんぱく質 14.0 g 炭水化物 61.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 385 kcal 脂質 12.2 g カルシウム 44 mg		たんぱく質 9.7 g 炭水化物 60.2 g 食塩相当量 0.7 g	
エネルギー 473 kcal 脂質 24.4 g カルシウム 108 mg		たんぱく質 13.2 g 炭水化物 53.1 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 416 kcal 脂質 11.7 g カルシウム 43 mg		たんぱく質 9.6 g 炭水化物 69.6 g 食塩相当量 1.1 g			

※食材の入荷により献立を一部変更することがあります。