

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 ポークチャップ ブロccoliーポイル シューマイ 南瓜の炒め物 キャベツと人参の和え物 ごはん 		2日 とりのみそやき ちくわの青のり炒め 玉子焼き 肉団子のトマト煮 イングンのごま和え ごはん(ふりかけ) 		3日 やさいのメンチカツ スパソテー かにかま じゃがいもの甘辛炒め ほうれん草と人参の和え物 ごはん 		エネルギー 412 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 59.9 g カルシウム 36 mg 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.6 g 炭水化物 59.1 g カルシウム 103 mg 食塩相当量 2.3 g		エネルギー 390 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 10.7 g 炭水化物 63.7 g カルシウム 4.7 mg 食塩相当量 0.8 g							
		6日 さわらのさいきょうやき イングンのごま和え チキンナゲット ちくじゃがカレー炒め フルーツ(みかん) ごはん 		7日 とうふのフライ スパソテー ウィンナーソーテ 鶏とパプリカのケチャップ炒め きゅうりのサラダ ごはん(ふりかけ) 		8日 ぶたのからあげ ブロccoliーナムル フライドポテト ツナマカロニ 小松菜と人参の和え物 ごはん 		9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) 		10日 ミートボールあんかけ スパソテー ブロccoli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 371 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 58.1 g カルシウム 41 mg 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 419 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 63.4 g カルシウム 37 mg 食塩相当量 1.3 g		エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 58.2 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 0.7 g		エネルギー 430 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 64.3 g カルシウム 50 mg 食塩相当量 1.5 g	
13日 とんかつ 人参のツナ炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草とコーンの和え物 フルーツ(もも) ごはん 		14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 アスパラのごま和え ごはん(ふりかけ) 		15日 さわらのごまやき ブロccoliーのおかか和え チキンナゲット ポテトサラダ 小松菜と人参の和え物 ごはん 		16日 えびフライ スパソテー ウィンナーソーテ 南瓜と鶏の甘辛炒め ほうれん草の小魚和え ごはん(ふりかけ) 		17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 小松菜とカニカマの和え物 ごはん 		エネルギー 383 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 7.8 g 炭水化物 68.5 g カルシウム 52 mg 食塩相当量 0.5 g		エネルギー 437 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 61.5 g カルシウム 50 mg 食塩相当量 1.3 g		エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 57.5 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 394 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 60.0 g カルシウム 49 mg 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 470 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 19.0 g 炭水化物 62.1 g カルシウム 58 mg 食塩相当量 0.9 g	
20日 ミートボールケチャップ ブロccoliーポイル コンソメポテト ツナ大根 フルーツ(りんご) ごはん 		21日 てりやきチキン ちくわの磯辺揚げ 玉子焼き マカロニサラダ 小松菜のごま和え ごはん(ふりかけ) 		22日 コロッケ アスパラのツナ炒め ウィンナーソーテ チキンサラダ ほうれん草とかにかまの和え物 ロールパン 		23日 さわらのてんぷら 人参とじゃこのカレー炒め イングンとベーコンの炒め物 さつま芋の煮物 キャベツのおかか和え ごはん(ふりかけ) 		24日 おさかなのナゲット ナポリタンスパ かぼちゃの天ぷら ブロccoliーサラダ 肉団子 ごはん 		エネルギー 383 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 65.3 g カルシウム 29 mg 食塩相当量 0.9 g		エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 20.1 g 炭水化物 62.4 g カルシウム 91 mg 食塩相当量 1.5 g		エネルギー 382 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 17.2 g 炭水化物 45.2 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 1.7 g		エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 60.7 g カルシウム 64 mg 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 544 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 19.2 g 炭水化物 71.0 g カルシウム 132 mg 食塩相当量 1.5 g	
27日 とりにくのチーズやき 小松菜のツナ炒め コーンフライ 肉じゃが フルーツ(みかん) ごはん 		28日 ホキのたつたあげ スナッキーフライ アスパラベーコン 豚肉と小松菜の煮物 つみれ ごはん(ふりかけ) 		29日 ポークチャップ ブロccoliーポイル シューマイ 南瓜の炒め物 キャベツと人参の和え物 ごはん 		30日 とりのみそやき ちくわの青のり炒め 玉子焼き 肉団子のトマト煮 イングンのごま和え ごはん(ふりかけ) 				エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 24.3 g 炭水化物 64.0 g カルシウム 103 mg 食塩相当量 0.9 g		エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.1 g 炭水化物 57.1 g カルシウム 102 mg 食塩相当量 1.2 g		エネルギー 411 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 59.7 g カルシウム 34 mg 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.6 g 炭水化物 59.1 g カルシウム 103 mg 食塩相当量 2.3 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。