
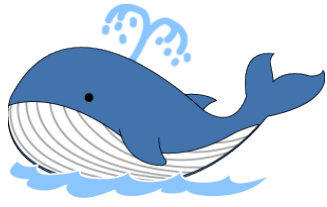

























げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび					
				1日 やさいのメンチカツ スパンテー かにかま じゃがいもの甘辛炒め ほうれん草と人参の和え物 ごはん 					
4日 さわらのさいきょうやき インゲンのごま和え チキンナゲット ちくじゃがカレー炒め フルーツ(もも) ごはん 	5日 とうふのフライ スパンテー ウィンナーソーテ 鶏とパプリカのケチャップ炒め きゅうりのサラダ ごはん(ふりかけ) 	6日 ぶたのからあげ ブロッコリーナムル フライドポテト ツナマカロニ 小松菜と人参の和え物 ごはん 	7日 やさいコロッケ 玉子焼き アスパラとベーコンの炒め物 なすのミートソース炒め つくね ごはん(ふりかけ) 	8日 ミートボールあんかけ スパンテー 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 373 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 58.7 g カルシウム 40 mg	たんぱく質 13.7 g 炭水化物 58.7 g 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	たんぱく質 10.6 g 炭水化物 63.4 g 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	たんぱく質 15.5 g 炭水化物 58.2 g 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	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 たんぱく質 11.2 g 脂質 8.3 g 炭水化物 63.9 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
11日 とんかつ 人参のツナ炒め さつまいもの甘煮 ほうれん草とコーンの和え物 フルーツ(りんご) ごはん 	12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) 	13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 小松菜と人参の和え物 ごはん 	14日 えびフライ スパンテー 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) 	15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 389 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 7.8 g 炭水化物 69.9 g カルシウム 52 mg	たんぱく質 10.7 g 炭水化物 69.9 g 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	たんぱく質 11.9 g 炭水化物 61.5 g 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	たんぱく質 14.5 g 炭水化物 57.5 g 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	たんぱく質 11.2 g 炭水化物 60.0 g 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	たんぱく質 15.0 g 炭水化物 62.1 g 食塩相当量 0.9 g
18日 	19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) 	20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 	21日 さわらのてんぷら 人参とじゃこのカレー炒め インゲンとベーコンの炒め物 さつまいもの煮物 キャベツのおかか和え ごはん(ふりかけ) 	22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 ブロッコリーサラダ 肉団子 ごはん 					
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	たんぱく質 17.0 g 炭水化物 62.4 g 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	たんぱく質 14.0 g 炭水化物 45.2 g 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	たんぱく質 14.4 g 炭水化物 60.7 g 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	たんぱく質 13.7 g 炭水化物 71.0 g 食塩相当量 1.5 g		
25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 	26日 しろみざかなのたつたあげ 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) 	27日 ポークチャップ ブロッコリーポイル 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 	28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 インゲンのごま和え ごはん(ふりかけ) 	29日 やさいのメンチカツ スパンテー 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 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	たんぱく質 18.5 g 炭水化物 64.0 g 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	たんぱく質 22.9 g 炭水化物 57.1 g 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	たんぱく質 13.6 g 炭水化物 59.7 g 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	たんぱく質 17.5 g 炭水化物 59.1 g 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 47 mg	たんぱく質 11.4 g 炭水化物 63.7 g 食塩相当量 0.8 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。