



日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
3	月	シーチキンごはん <small>ゆーりんちー</small> 油淋鶏 大根とあげのみそ汁 <small>だいこん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	410	シーチキンごはん (380) 米 (304)	790
4	火	厚揚げコロコロマーボー <small>あつあ</small> 春雨サラダ <small>はるさめ</small> わかめスープ <small>わかめ</small> ごはん <small>ごはん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	578	297	875
5	水	鶏肉の塩焼き <small>とりにく</small> なすの揚げ浸し <small>なす</small> さといものみそ汁 <small>さといも</small> ごはん <small>ごはん</small> 梅干し <small>うめぼし</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	455	297	752
6	木	白身魚のハーブ焼き <small>しろみぎかな</small> フライドポテト <small>や</small> キャベツのコンソメスープ <small>キャベツ</small> コッペパン <small>コッペパン</small> いちごジャム <small>いちご</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	454	265	719
7	金	ちゃんこうどん <small>ちゃんこう</small> ちくわの磯辺揚げ <small>ちくわ</small> マスカットゼリー <small>マスカット</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	362	ちゃんこうどん (346) 糖 (210)	708
11	火	ツナカレーピラフ <small>ツナ</small> <small>なんぶ</small> <small>かてしりょうり</small> <small>やさい</small> <small>にく</small> <small>まめ</small> プッシュェロ <small>プッシュェロ</small> <small>はい</small> <small>に</small> <small>こ</small> <small>りょうり</small> <small>まめ</small> <small>はい</small> みかん缶 <small>みかん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> <small>ブラジル南部の家庭料理で、野菜と肉、豆が入った煮込み料理です。ひよこ豆が入っています。</small>	337	カレーピラフ (403) 米 (304)	740
12	水	チキンカツ (みそだれ) <small>チキン</small> 切干大根の煮物 <small>きりほしだいこん</small> <small>にもの</small> すまし汁 <small>すまし</small> ごはん <small>ごはん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	451	297	748
13	木	白身魚のレモンソースがけ <small>しろみぎかな</small> キャベツのごまドレサラダ <small>キャベツ</small> かぼちゃのコンソメスープ <small>かぼちゃ</small> コッペパン <small>コッペパン</small> チョコクリーム <small>チョコ</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	527	265	792
14	金	ハヤシライス <small>ハヤシ</small> 小松菜とコーンのあえ物 <small>こまつな</small> <small>もの</small> ぶどうゼリー <small>ぶどう</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	236	ハヤシライス (590) 米 (322)	826
17	月	さつまいもごはん <small>さつまいも</small> さわらの照り焼き <small>さわら</small> 豚汁 <small>とんじる</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	377	さつまいもごはん (340) 米 (304)	717



日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
18	火	カレーコロッケ <small>カレー</small> 野菜炒め <small>やさい</small> 豆腐とえのきのみそ汁 <small>とうふ</small> ごはん <small>ごはん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	443	297	740
19	水	豚キムチ <small>豚</small> 春巻き <small>はるま</small> 大根とわかめのスープ <small>だいこん</small> ごはん <small>ごはん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	504	297	801
20	木	秋のブラウンシチュー <small>あき</small> キャベツとベーコンのサラダ <small>キャベツ</small> コッペパン <small>コッペパン</small> 飲むヨーグルト <small>飲む</small>	454	265	719
21	金	こぎつねずし <small>こぎつね</small> 鶏肉のから揚げ <small>とりにく</small> <small>あ</small> 白菜のみそ汁 <small>はくさい</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	387	こぎつねずし (395) 米 (304)	782
24	月	八宝菜 <small>はっほうさい</small> 揚げぎょうざ <small>あげ</small> ごはん <small>ごはん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	475	297	772
25	火	親子煮 <small>おやこ</small> たくわんのあえ物 <small>たくわん</small> <small>もの</small> さつまいものみそ汁 <small>さつまいも</small> ごはん <small>ごはん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	495	297	792
26	水	ピリ辛サーモン <small>ピリ</small> キャベツの中華あえ <small>キャベツ</small> <small>ちゅうか</small> もずく汁 <small>もずく</small> ごはん <small>ごはん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	452	297	749
27	木	鶏肉のバーベキューソース <small>とりにく</small> かぼちゃのコンソメスープ <small>かぼちゃ</small> コッペパン <small>コッペパン</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	435	265	700
28	金	ポークカレーライス <small>ポーク</small> 野菜のマリネ <small>やさい</small> ハロウィンカップケーキ <small>ハロウィン</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	316	カレーライス (644) 米 (322)	960
31	月	かぼちゃ型ハンバーグ <small>かぼちゃ</small> <small>がた</small> 高野豆腐の煮物 <small>こうやとうふ</small> <small>にもの</small> キャベツのみそ汁 <small>キャベツ</small> <small>しる</small> ごはん <small>ごはん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	465	297	762



※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。