



日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
1	水	そぼろあんかけ豆腐 もやしのサラダ さつまいものみそ汁 ごはん 牛乳	531	297	828
2	木	ブラウンシチュー キャベツのごまドレサラダ コッペパン 牛乳	437	265	702
3	金	白身魚フライ カミカミサラダ 豚汁 ごはん 牛乳	481	297	778
6	月	カレーコロッケ 野菜炒め 豆腐とあげのみそ汁 ごはん 牛乳	432	297	729
7	火	豚キムチ 蒸ししゅうまい (もやし添え) わかめスープ ごはん 牛乳	441	297	738
8	水	照り焼きチキン 野菜のマリネ 豆腐とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳	481	297	778
9	木	スパゲティグラタン キャベツとベーコンのサラダ コッペパン 牛乳	548	265	813
10	金	ハヤシライス 小松菜とコーンのあえ物 飲むヨーグルト	141	ハヤシライス (578) 米 (322)	719
13	月	新しょうがごはん きんぴらごぼう 鶏団子のちゃんこ煮 牛乳	370	新しょうがごはん (315) 米 (297)	685
14	火	たちうおフライ 切干大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 牛乳	425	297	722
15	水	炊き込みごはん ほねくの磯辺揚げ 大根のみそ汁 牛乳	381	炊き込みごはん (361) 米 (304)	742

. . . 「かみかみこんだて」です。

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
16	木	鶏肉のバーベキューソース きのこのコンソメスープ コッペパン 牛乳	403	265	668
17	金	わかめうどん (野菜入り) ミンチカツ 牛乳	360	わかめうどん (338) 米 (210)	698
20	月	チキンライス ポトフ みかん缶 牛乳	282	チキンライス (428) 米 (304)	710
21	火	みかんどりのチキンカツ (みそだれ) すろっぽ すまし汁 ごはん 牛乳	447	297	744
22	水	親子煮 ちりめんの酢の物 さといものみそ汁 ごはん 牛乳	448	297	745
23	木	白身魚のハーブ焼き キャベツのコーンドレサラダ かぼちゃのコンソメスープ コッペパン チョコクリーム 牛乳	427	265	692
24	金	チキンカレーライス ポン酢サラダ みかんゼリー 牛乳	198	カレーライス (582) 米 (322)	780
27	月	八宝菜 春巻き ごはん 牛乳	417	297	714
28	火	ハンバーグ 五目豆 大根とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳	422	297	719
29	水	こぎつねずし サーモンフライ キャベツのみそ汁 牛乳	366	こぎつねずし (395) 米 (304)	761
30	木	鶏肉の甘酢漬け ミネストローネ コッペパン 飲むヨーグルト	422	265	687

よくかんで食べましょう！