



| 日  | 曜日 | 献立名  | エネルギー |                       |     |
|----|----|--|-------|-----------------------|-----|
|    |    |  | 副食    | 主食                    | 合計  |
| 1  | 月  | ツナカレーピラフ ポトフ<br>マスカットゼリー 牛乳                  | 311   | カレーピラフ(403)<br>米(304) | 714 |
| 2  | 火  | こぎつねずし 白身魚フライ<br>春キャベツのみそ汁 かしわもち 牛乳          | 453   | こぎつねずし(395)<br>米(304) | 848 |
| 8  | 月  | ソースチキンカツ 切干大根の煮物<br>豆腐とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳        | 475   | 297                   | 772 |
| 9  | 火  | 豆ご飯 鶏肉の照り焼き<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳              | 429   | 豆ご飯(306)<br>米(297)    | 735 |
| 10 | 水  | ビビンバ 大学芋<br>もずく汁 牛乳                          | 329   | ビビンバ(464)<br>米(297)   | 793 |
| 11 | 木  | 豚肉コロケ ビーンズサラダ<br>オニオンスープ コッペパン<br>チョコクリーム 牛乳 | 528   | 265                   | 793 |
| 12 | 金  | ハヤシライス 小松菜とコーンのあえ物<br>飲むヨーグルト                | 176   | ハヤシライス(578)<br>米(322) | 754 |
| 15 | 月  | 豚キムチ 春巻き<br>大根とわかめのスープ ごはん 牛乳                | 505   | 297                   | 802 |
| 16 | 火  | 親子煮 たくわんのあえ物<br>さつまいものみそ汁 ごはん 牛乳             | 459   | 297                   | 756 |
| 17 | 水  | 炊き込みご飯 サーモンフライ<br>キャベツのみそ汁 牛乳                | 361   | 356                   | 717 |
| 18 | 木  | タンドリーチキン 野菜のマリネ<br>かぼちゃのコンソメスープ コッペパン 牛乳     | 474   | 265                   | 739 |

| 日  | 曜日 | 献立名  | エネルギー |                         |     |
|----|----|--|-------|-------------------------|-----|
|    |    |  | 副食    | 主食                      | 合計  |
| 19 | 金  | 野菜入りきつねうどん<br>ちくわの磯辺揚げ 牛乳                    | 259   | しっぽくうどん(367)<br>麵(210)  | 626 |
| 22 | 月  | 豚じゃが 梅サラダ<br>豆腐とあげのみそ汁 ごはん 牛乳                | 411   | 297                     | 708 |
| 23 | 火  | 白身魚の照り焼き わかめの酢のもの<br>鶏肉と大根のみそ汁 ごはん 牛乳        | 373   | 297                     | 670 |
| 24 | 水  | マーボー豆腐 春雨サラダ<br>大根とわかめのスープ ごはん 牛乳            | 498   | 297                     | 795 |
| 25 | 木  | 鶏肉の甘酢漬け ミネストローネ<br>コッペパン 牛乳                  | 378   | 265                     | 643 |
| 26 | 金  | チキンカレーライス ポン酢サラダ<br>みかんゼリー 牛乳                | 216   | カレーライス(582)<br>米(322)   | 798 |
| 29 | 月  | クファージュシー<br>蒸ししゅうまい(白菜添え)<br>さといもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 | 304   | クファージュシー(409)<br>米(304) | 713 |
| 30 | 火  | 鶏肉のみぞれ煮 キャベツのごまドレサラダ<br>豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 牛乳    | 517   | 297                     | 814 |
| 31 | 水  | ハンバーグ 高野豆腐の煮物<br>大根とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳           | 474   | 297                     | 771 |

いままがおいしいよ!

えんどう豆 そらまめ たけのこ アスパラガス

しんじゃが いちご メロン あさり かつお

今月旬