



日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
1	水	ツナカレーピラフ ポトフ マスカットゼリー 牛乳	311	カレーピラフ(403) 米(304)	714
2	木	こぎつねずし 白身魚フライ 春キャベツのみそ汁 かしわもち 牛乳	453	こぎつねずし(395) 米(304)	848
7	火	ビビンバ 大学芋 もずく汁 牛乳	329	ビビンバ(464) 米(297)	793
8	水	豆ご飯 鶏肉の照り焼き じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳	429	豆ご飯(306) 米(297)	735
9	木	豚肉コロッケ ビーンズサラダ オニオンスープ コッペパン 牛乳	528	265	793
10	金	カレーライス 小松菜とコーンのあえ物 飲むヨーグルト	176	ハヤシライス(578) 米(322)	754
13	月	親子煮 たくわんのあえ物 さつまいものみそ汁 ごはん 牛乳	459	297	756
14	火	豚キムチ 春巻き 大根とわかめのスープ ごはん 牛乳	505	297	802
15	水	炊き込みご飯 サーモンフライ キャベツのみそ汁 牛乳	361	356	717
16	木	タンドリーチキン 野菜のマリネ かぼちゃのコンソメスープ コッペパン 牛乳	474	265	739
17	金	豚じゃが 梅サラダ 豆腐とあげのみそ汁 ごはん 牛乳	411	297	708
20	月	ソースチキンカツ 切干大根の煮物 豆腐とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳	475	297	772

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
21	火	マーボー豆腐 春雨サラダ 大根とわかめのスープ ごはん 牛乳	498	297	795
22	水	白身魚の照り焼き わかめの酢の物 鶏肉と大根のみそ汁 ごはん 牛乳	373	297	670
23	水	鶏肉のレモンソース カレーソテー さつまいものコンソメスープ コッペパン 牛乳	441	265	706
24	金	野菜入りきつねうどん ミンチカツ 牛乳	259	うどん(367) 麺(210)	626
27	月	クファージュシー 蒸ししゅうまい(白菜添え) さといもと玉ねぎのみそ汁 牛乳	304	クファージュシー(409) 米(304)	713
28	火	ガパオライス ポン酢サラダ みかんゼリー 牛乳	363	322	685
29	水	ハンバーグ 高野豆腐の煮物 大根とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳	474	297	771
30	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 飲むヨーグルト	437	265	702
31	金	鶏肉のみぞれ煮 ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 牛乳	529	297	826

いまがおいしいよ!

えんどう豆 そらまめ たけのこ アスパラガス

今月の旬

しんじゃが いちご メロン あさり かつお