



| 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<br>マスカットゼリー 牛乳              | 311   | カレーピラフ(403)<br>米(304) | 714 |
| 2  | 木  | 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 |
| 7  | 火  | ビビンバ 大学芋<br>もずく汁 牛乳                      | 329   | ビビンバ(464)<br>米(297)   | 793 |
| 8  | 水  | 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 |
| 9  | 木  | 豚肉コロッケ ビーンズサラダ<br>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<br>飲むヨーグルト            | 176   | ハヤシライス(578)<br>米(322) | 754 |
| 13 | 月  | 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 |
| 14 | 火  | 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 |
| 15 | 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 |
| 16 | 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 |
| 17 | 金  | 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 |
| 20 | 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 |

| 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<br>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<br>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<br>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<br>ミンチカツ 牛乳                     | 259   | うどん(367)<br>麺(210)      | 626 |
| 27 | 月  | クファージュシー 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 |
| 28 | 火  | ガパオライス ポン酢サラダ<br>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<br>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<br>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<br>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