

	14日(月)				15日(火)				16日(水)				17日(木)				18日(金)			
朝 ☀					ご飯 みそ汁 牛肉ごぼう スクランブルエッグ&おかか和え ふりかけ 牛乳				ご飯 みそ汁 納豆鶏そぼろ炒め ブロッコリーのツナサラダ 味付けのり ジョア				パン&ジャム&チーズ パンプキンスープ オムレツ&ウインナー フレンチチーズサラダ 牛乳				ご飯 みそ汁 肉団子 付)キャベツ ツナじゃが ふりかけ ジョア			
	エネルギー 0				エネルギー 805				エネルギー 622				エネルギー 756				エネルギー 701			
	タンパク質	脂質	0	0	タンパク質	脂質	29.2	25.6	タンパク質	脂質	26.7	11.5	タンパク質	脂質	30.7	32.0	タンパク質	脂質	26.3	11.0
昼 ☀	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 付)ポテトコーン 海藻サラダ				パン&ジャム 中華玉子スープ 焼きそば みかん入り牛乳寒天				ご飯 コンソメスープ ホキのポテトチーズ焼き 付)温野菜 あさりの和風スパゲティ				ご飯 わかめスープ 酢鶏 えびシューマイ				牛丼【吉野家】 付)温泉卵 みそ汁 お浸し オレンジ寒天			
	エネルギー 611				エネルギー 756				エネルギー 677				エネルギー 786				エネルギー 790			
	タンパク質	脂質	25.6	9.5	タンパク質	脂質	30.0	21.2	タンパク質	脂質	33.8	13.0	タンパク質	脂質	33.7	21.3	タンパク質	脂質	27.2	29.1
夕 🌙	ご飯 ワンタンスープ チンジャオロースー ナムル				ご飯 すき焼き風煮 赤魚の香味野菜あんかけ 切干大根と小松菜のサラダ				ご飯 みそ汁 照り焼きチキン 付)ピーナツ和え・オレンジ ポパイサラダ				ご飯 ほうとう風 鮭のゴマみそ焼き 豚肉ときのこの甘辛炒め							
	エネルギー 692				エネルギー 731				エネルギー 784				エネルギー 768				エネルギー 0			
	タンパク質	脂質	31.0	17.3	タンパク質	脂質	33.0	24.3	タンパク質	脂質	35.5	27.8	タンパク質	脂質	36.4	22.0	タンパク質	脂質	0	0
	21日(月)				22日(火)				23日(水)				24日(木)				25日(金)			
朝 ☀																	ご飯 みそ汁 ウインナーとほうれん草のスクランブルエッグ ブロッコリーのツナサラダ ふりかけ 牛乳			
	エネルギー 0				エネルギー 0				エネルギー 0				エネルギー 0				エネルギー 781			
	タンパク質	脂質	0	0	タンパク質	脂質	0	0	タンパク質	脂質	0	0	タンパク質	脂質	0	0	タンパク質	脂質	29.5	29.5
昼 ☀													おにぎり 野菜醤油ラーメン コロッケ 付)ブロッコリー アセロラゼリー				オムライス コンソメスープ エビフライ・ハンバーグ 付)サラダ ぶどう寒天			
	エネルギー 0				エネルギー 0				エネルギー 0				エネルギー 1066				エネルギー 931			
	タンパク質	脂質	0	0	タンパク質	脂質	0	0	タンパク質	脂質	0	0	タンパク質	脂質	31.3	30.3	タンパク質	脂質	23.4	39.2
夕 🌙													ご飯 卵とじ さばのみぞれ煮 ほうれん草のごま和え							
	エネルギー 0				エネルギー 0				エネルギー 0				エネルギー 830				エネルギー 0			
	タンパク質	脂質	0	0	タンパク質	脂質	0	0	タンパク質	脂質	0	0	タンパク質	脂質	34.1	30.3	タンパク質	脂質	0	0
	28日(月)				29日(火)				30日(水)											
朝 ☀					ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 付)いんげん 紅あずまサラダ ふりかけ 牛乳															
	エネルギー 0				エネルギー 881				エネルギー 0				エネルギー 0				エネルギー 0			
	タンパク質	脂質			タンパク質	脂質	23.2	30.5	タンパク質	脂質	0	0	タンパク質	脂質			タンパク質	脂質		
昼 ☀	ご飯 みそ汁 ミックスグリル 付)ポテトコーン 海藻サラダ				ご飯 豆乳団子汁 鶏肉のみそ焼き エビとブロッコリーの炒め															
	エネルギー 752				エネルギー 752				エネルギー 0				エネルギー 0				エネルギー 0			
	タンパク質	脂質	33.1	24.7	タンパク質	脂質	39.0	23.6	タンパク質	脂質	0	0	タンパク質	脂質			タンパク質	脂質		
夕 🌙	ご飯 おでん 白身魚ピカタ 付)ブロッコリー れんこんとベーコン醤油炒め																			
	エネルギー 705				エネルギー 0				エネルギー 0				エネルギー 0				エネルギー 0			
	タンパク質	脂質	34.5	17.7	タンパク質	脂質	0	0	タンパク質	脂質	0	0	タンパク質	脂質			タンパク質	脂質		

・献立、食材は仕入れの都合などにより変更させていただく場合があります。
・最新の情報は提供カウンターに掲示している献立表をご確認ください。
・喫食の際は、表示している原材料をご確認のうえ、喫食者及び保護者でご判断ください。