

朝									1日(木)				2日(金)							
													ご飯 みそ汁 カラフルシューマイ ブロッコリーのツナサラダ ふりかけ ジョア							
	エネルギー	0			エネルギー	0			エネルギー	0			エネルギー	580						
	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	19.5	7.8				
昼									ご飯 卵とじ 鯖(さば)の塩焼き 付)大根おろし ほうれん草のごま和え				さば キーマカレー 付)温泉卵 コンソメスープ コブサラダ ヨーグルト							
	エネルギー	0			エネルギー	0			エネルギー	784			エネルギー	1052						
	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	35.7	30.1	タンパク質	脂質	42.7	41.3				
タ									ご飯 ワンタンスープ 回鍋肉(ホイコーロー) バンバンジーサラダ											
	エネルギー	0			エネルギー	0			エネルギー	697			エネルギー							
	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	28.2	17.5	タンパク質	脂質						
5日(月)				6日(火)				7日(水)				8日(木)				9日(金)				
朝					ご飯 みそ汁 納豆鶏そぼろ炒め ほうれん草ソテー ふりかけ 牛乳				じゃがいも ご飯 みそ汁 肉団子 付)キャベツ ツナじゃが 味付けのり ジョア				パン&ジャム&チーズ コーンスープ オムレツ&ウインナー マカロニサラダ 牛乳				ご飯 みそ汁 牛肉ごぼう スクランブルエッグ&ブロッコリー ふりかけ ジョア			
	エネルギー	0			エネルギー	749			エネルギー	693			エネルギー	840			エネルギー	756		
	タンパク質	脂質	0	0	タンパク質	脂質	31.2	26.5	タンパク質	脂質	26.3	10.5	タンパク質	脂質	31.1	37.4	タンパク質	脂質	26.9	18.1
昼	ご飯 コンソメスープ 煮込み月見ハンバーグ ジャーマンポテト 白玉入りフルーツカクテル				じゃがいも ご飯 みそ汁 アジフライ 付)コールスロー・オレンジ フレンチサラダ				あじ ご飯 みそ汁 白身魚の明太チーズ焼き ほうれん草のそぼろ炒め				魚卵 菜めし 鶏うま塩かき玉うどん ちくわの磯部(いそべ)揚げ							
	エネルギー	811			エネルギー	749			エネルギー	670			エネルギー	895			エネルギー			
	タンパク質	脂質	22.0	22.3	タンパク質	脂質	26.9	22.4	タンパク質	脂質	37.1	17.5	タンパク質	脂質	35.7	24.0	タンパク質	脂質		
タ	ご飯 みそ汁 鮭の焼き南蛮漬け 治部煮				イカ ご飯 みそ汁 照り焼きチキン 付)ピーナッツ和え いかとブロッコリーのガーリック炒め				ご飯 すき焼き風煮 山賊(さんぞく)焼き 付)ブロッコリー・オレンジ 小松菜のツナサラダ				ご飯 みそ汁 赤魚の塩こうじ焼き 付)サラダ菜 マーボーナス							
	エネルギー	670			エネルギー	730			エネルギー	844			エネルギー	670			エネルギー			
	タンパク質	脂質	34.2	10.4	タンパク質	脂質	39.0	22.8	タンパク質	脂質	41.6	32.3	タンパク質	脂質	31.7	18.0	タンパク質	脂質	0	0
12日(月)				13日(火)				14日(水)				15日(木)				16日(金)				
朝									ご飯 みそ汁 豆腐とひき肉の炒め エビシューマイ ふりかけ ジョア				パン(クリーム・バター・黒糖) 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 千草卵焼き レンコンと鶏肉の炒め ふりかけ ジョア			
	エネルギー				エネルギー				エネルギー	740			エネルギー	802			エネルギー	622		
	タンパク質				タンパク質	脂質			タンパク質	脂質	31.1	19.2	タンパク質	脂質	23.7	41.5	タンパク質	脂質	23.2	7.3
昼					揚げパン つくねと春雨のスープ 具たくさんオムレツ 付)ブロッコリー・トマト フルーツカクテル				じゃがいも ご飯 肉じゃが さばの照り焼き 付)オクラのごま和え ほうれん草のベーコン炒め				さば じゃがいも ゆかりごはん 醤油ラーメン コロッケ 付)キャベツ・トマト ヨーグルト				じゃがいも カツ丼 みそ汁 ごま酢和え オレンジ寒天			
	エネルギー				エネルギー	711			エネルギー	874			エネルギー	1076			エネルギー	1017		
	タンパク質	脂質			タンパク質	脂質	26.8	28.9	タンパク質	脂質	31.9	34.9	タンパク質	脂質	33.2	31.4	タンパク質	脂質	30.9	27.3
タ					ご飯 わかめスープ チキングリル~おろしス~付)リンゴ 中華和え				ご飯 みそ汁 牛肉とたまねぎの甘辛炒め ポパイサラダ				ご飯 みそ汁 スタミナ焼肉 バンサンスー							
	エネルギー				エネルギー	618			エネルギー	867			エネルギー	763			エネルギー			
	タンパク質	脂質			タンパク質	脂質	25.4	20.9	タンパク質	脂質	27.5	43.0	タンパク質	脂質	30.8	25.3	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。