

日曜	こんだて			おもなさいりょうばたらき			エネルギー kcal	しぼろ g
	しゅしよく	のみもの	おかず	からだをつくるもと(あか)	からだをうごかすもと(き)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	たんぱくしつ g	えんぶん g
1金	サンマーメン		ししやものいそべあげ まっちゃむしパン アーモンド	ぶたにく ぎゅうにゅう ししやも あおのり とうにゅう	ちゅうかめん あぶら でんぶん こむぎこ ケーキようこむぎこ あずき アーモンド	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ にんにく しょうが	636	26.6
							24.7	2.6
7木	ごはん		おやこに キャベツのおかかあえ てづくりなめたけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし	こめ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ えのきたけ	603	15.8
							22.1	1.9
8金	きなこあげパン		ポトフ もやしのソテー	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ コーンかん パセリ もやし	594	27.7
							21.0	2.6
12火	チキンライス		ホキのアーモンドやき やさいばたけのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ぶたにく ベーコン	こめ バター あぶら アーモンド マカロニ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ コーンかん マッシュルーム パセリ キャベツ トマト セロリ	586	19.2
							29.1	2.8
13水	ソフト フランスパン		そらまめのシチュー ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ひじき まぐろ だしふんにゅう	パン じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ さとう	そらまめ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	603	22.9
							25.4	2.4
14木	マーボー もやしどん		チンゲンサイスープ みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく たまご	こめ さとう あぶら でんぶん	だいずもやし ながねぎ いら にんにく チンゲンサイ にんじん たけのこ みしょうかん	591	18.1
							26.3	2.2
15金	いたくごはん		ちぐさたまご みそしる ごまふりかけ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき みそ とうふ わかめ あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ	600	19.2
							24.3	2.4
18月	くろパン		だいずとりにくのトマトに こまつなのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず ハム	パン マカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ こまつな もやし	600	18.3
							27.0	2.6
19火	まめごはん		さばのしおやき すましじる りんご(かんづめ)	ぎゅうにゅう さば うずらたまご とうふ	こめ	グリーンピース しょうが こまつな にんじん えのきたけ りんごかん	600	22.8
							23.8	2.3
20水	ツナコーン トースト		カレースープ あまなつみかん(かんづめ)	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく ベーコン	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら	コーンかん たまねぎ パセリ にんじん キャベツ あまなつみかんかん	647	27.5
							23.0	2.6
21木	いたくごはん		なまあげのしせんに ナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず みそ ハム	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ もやし こまつな ながねぎ	661	23.6
							27.9	2.1
22金	きつねうどん		きびなごのなんばんづけ こくとうむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ きびなご とうにゅう	うどん さとう でんぶん こめこ あぶら こくとう ケーキようこむぎこ	にんじん だいこん こまつな ながねぎ たかのつめ	640	21.0
							25.8	2.3
25月	アスパラピラフ		かつおのこめこあげ マカロニスープ	ぎゅうにゅう ウインナー かつお ぶたにく ハム	こめ あぶら バター こめこ さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス コーンかん マッシュルーム しょうが レモンかじゅう	601	17.5
							29.0	2.2
26火	コッペパン		しろいんげんまめのコロッケ もやしスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく	パン マッシュポテト あぶら こむぎこ パンこ でんぶん	にんじん たまねぎ もやし ながねぎ たけのこ いら しいたけ りんごジャム	614	26.7
							22.6	2.8
27水	いたくごはん		さわらのにんにくみそやき むらくもじる キャベツときゅうりのあさづけ	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ たまご とりにく	こめ さとう でんぶん	にんにく にんじん こまつな きゅうり キャベツ しょうが	600	18.7
							30.2	2.7
28木	ロールパン		ポテトのかりかりやき レタスとぶたにくのスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー チーズ ぶたにく	パン じゃがいも バター	パセリ レタス キャベツ にんじん しいたけ みかんかん パインかん おうとうかん はくとうかん りんごかじゅう	682	28.2
							23.6	2.6
29金	たけのこごはん		かれいのからあげ ごまみそしる カラ・マンダリンオレンジ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かれい とうふ みそ だいず	こめ もちごめ さとう でんぶん こめこ あぶら じゃがいも ごま	たけのこ にんじん ながねぎ カラ・マンダリンオレンジ	609	22.5
							26.3	2.3