

★毎月19日は食育の日★

～カレーピラフ～

ご飯に混ぜて食べて下さい♪
みんなで楽しく食べよう！！

5日(月)				6日(火)				7日(水)				1日(木)				2日(金)			
ミンチカツ ペンネのパセリ和え 切干大根サラダ こんにやく煮 オクラ煮 さつま芋煮 黄桃 ご飯				鶏肉の黒胡麻天ぷら 和風マカロニ ほうれん草のソテー 南瓜煮 竹輪煮 オクラ煮 パイン ご飯				サバの照焼き レンコン金平 挽肉とピーマンの甘辛煮 厚揚げ 人参煮 カリフラワー煮 みかん ご飯				鶏すき煮 ほうれん草の胡麻和え スナップエンドウ ハムステーキ レンコン煮 オレンジ ご飯				焼きそば 玉子ロール 赤ウインナー ブロッコリー煮 こんにやく煮 白桃 ご飯			
熱量	454 Kcal	蛋白	8.4 g	熱量	471 Kcal	蛋白	11.9 g	熱量	424 Kcal	蛋白	15.6 g	熱量	341 Kcal	蛋白	12.1 g	熱量	406 Kcal	蛋白	12.7 g
脂質	14.8 g	塩分	1.5 g	脂質	17.1 g	塩分	1.4 g	脂質	12.8 g	塩分	0.9 g	脂質	6.9 g	塩分	0.8 g	脂質	4.2 g	塩分	1.2 g
12日(月)				13日(火)				14日(水)				15日(木)				16日(金)			
チキン南蛮 スパゲティータチャップ じゃが芋のコンソメ炒め がんも煮 スナップエンドウ こんにやく煮 白桃 ご飯				豚唐の甘辛和え 野菜炒め コールスローサラダ こんにやく煮 星ポテト さつま芋煮 黄桃 ご飯				鶏肉のイタリアン焼き スパゲティータチャップ レンコンサラダ オクラ煮 南瓜煮 人参煮 生りんご ご飯				トンカツ 青海苔マカロニ ひじき煮 人参煮 出し巻き玉子 粉ふき芋 みかん ご飯				肉団子の甘酢あんかけ ビーフン炒め かに玉 春巻き ブロッコリー煮 大学芋 ご飯			
熱量	452 Kcal	蛋白	12.5 g	熱量	423 Kcal	蛋白	8.1 g	熱量	404 Kcal	蛋白	11.2 g	熱量	404 Kcal	蛋白	11.2 g	熱量	472 Kcal	蛋白	10.1 g
脂質	14.9 g	塩分	0.7 g	脂質	13.4 g	塩分	0.8 g	脂質	9.4 g	塩分	1.3 g	脂質	8.0 g	塩分	1.7 g	脂質	12.3 g	塩分	1.8 g
19日(月) 食育の日				20日(火)				21日(水)				22日(木)				23日(金)			
アジの唐揚げ ブロッコリー煮 キャベツのゆかり和え カレーピラフ 南瓜の素揚げ 生りんご ご飯				焼肉 野菜炒め 春雨の中華サラダ 厚揚げ スナップエンドウ じゃが芋煮 パイン ご飯				ミートボールのカレー煮 玉子ロール 海鮮エビ団子 ブロッコリー煮 さつま芋煮 黄桃 ご飯				エビフライ キャベツのケチャップ炒め がんも煮 こんにやく煮 なす煮 りんご ご飯				鶏肉の照り焼き 南瓜の素揚げ もやし炒め ワカメの柚子サラダ オクラ天 竹輪の天ぷら レンコンの素揚げ オレンジ ご飯			
熱量	328 Kcal	蛋白	13.8 g	熱量	418 Kcal	蛋白	11.6 g	熱量	388 Kcal	蛋白	11.3 g	熱量	393 Kcal	蛋白	10.0 g	熱量	361 Kcal	蛋白	9.4 g
脂質	6.2 g	塩分	0.5 g	脂質	12.1 g	塩分	1.0 g	脂質	6.7 g	塩分	1.4 g	脂質	8.5 g	塩分	1.2 g	脂質	3.4 g	塩分	1.1 g
26日(月)				27日(火)				28日(水)				29日(木)				30日(金)			
鶏肉の唐揚げ スパゲティータチャップ ひじきのサラダ 粉ふき芋 こんにやく煮 カリフラワー煮 オレンジ ご飯				白身魚の天ぷら 金平ごぼう 揚げじゃがのきのこあん シューマイ オクラ煮 なす煮 りんご ご飯				酢豚 オクラの煮びたし 厚揚げ 南瓜煮 こんにやくの照焼き 白桃 ご飯				照り焼きハンバーグ マカロニケチャップ ジャーマンポテト オムレツ スナップエンドウ 人参煮 パイン ご飯				メンチボール 南瓜の素揚げ 玉葱とピーマンのソテー カルボナーラ スナップエンドウ みかん ご飯			
熱量	377 Kcal	蛋白	10.9 g	熱量	405 Kcal	蛋白	10.1 g	熱量	330 Kcal	蛋白	9.9 g	熱量	462 Kcal	蛋白	12.3 g	熱量	385 Kcal	蛋白	7.9 g
脂質	8.9 g	塩分	0.6 g	脂質	9.9 g	塩分	0.8 g	脂質	4.2 g	塩分	1.1 g	脂質	13.0 g	塩分	1.1 g	脂質	6.8 g	塩分	0.9 g

★仕入れの都合によりメニューを変更する事がございますが、ご了承下さい。