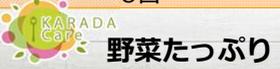


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日
				鶏と白菜の中華煮 春雨サラダ Rice & Soup E P F 食塩相当量 609 22.9 17.3 4.4	ウインナーシチュー フルーツ Bread E P F 食塩相当量 701 18.2 33.6 4.4	豚肉と玉葱の和風炒め 茄子のガーリックマリネ Rice & Soup E P F 食塩相当量 676 25.8 21.6 4.4
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	鮭の塩焼き 糸こんにゃくと挽肉のピリ辛炒め Rice & Soup E P F 食塩相当量 474 25.1 8.5 3.6	鶏むね肉のチーズ焼き 温野菜サラダ Rice & Soup E P F 食塩相当量 508 28.7 9.0 1.8	ハムエッグ スナップエンドウのフレンチ風 Bread & Soup E P F 食塩相当量 539 20.0 30.2 3.9	牛肉と蓮根の甘辛煮 ほうれん草のおかか和え Rice & Soup E P F 食塩相当量 651 22.4 16.7 4.6	ミートボールポトフ デザート Bread E P F 食塩相当量 622 19.7 24.4 3.9	ふんわり揚げのそばろあん ピリ辛塩キャベツ Rice & Soup E P F 食塩相当量 597 18.6 17.9 4.2
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	鯖の塩焼き さつま揚げの卵とじ Rice & Soup E P F 食塩相当量 663 25.1 24.1 3.1	鶏つくね きのこおくら Rice & Soup E P F 食塩相当量 609 22.6 17.0 4.9	トマトスクランブルエッグ ポテトサラダ Bread & Soup E P F 食塩相当量 590 21.0 29.7 4.0	肉じゃが 納豆 Rice & Soup E P F 食塩相当量 678 26.1 13.3 3.8	ロールキャベツ そら豆マカロニサラダ Bread E P F 食塩相当量 664 18.7 25.1 2.8	魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 卵の花炒り煮 Rice & Soup E P F 食塩相当量 557 17.9 13.8 4.2
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	めばるの照焼 茄子の生姜醤油がけ Rice & Soup E P F 食塩相当量 547 19.3 16.0 3.2	肉野菜炒め とろろ芋 Rice & Soup E P F 食塩相当量 556 17.9 15.7 3.7	オムレツ& ハッシュドポテト デザート Bread & Soup E P F 食塩相当量 559 15.7 22.5 3.8	鮭ハンバーグ 大根と水菜のサラダ Rice & Soup E P F 食塩相当量 490 17.1 10.8 2.5	フランクフルト &野菜ソテー カリフラワーのカレーマリネ Bread & Soup E P F 食塩相当量 629 18.7 31.7 5.2	五目炒飯 エビ焼売 Soup E P F 食塩相当量 511 16.0 13.7 3.5
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	鱈のもろみ漬け焼き じゃが芋の明太ソテー Rice & Soup E P F 食塩相当量 547 23.8 12.4 2.9	イカと白菜のピリ辛炒め 若布とザーサイの和え物 Rice & Soup E P F 食塩相当量 499 21.2 9.5 5.4	ウインナー& ジャーマンポテト コンビネーションサラダ Bread & Soup E P F 食塩相当量 677 18.8 40.2 4.6	海老と豆腐の旨煮 めかぶボン酢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 509 23.0 10.0 4.7	ミックス スクランブルエッグ ツナと大根のサラダ Bread & Soup E P F 食塩相当量 589 25.3 28.1 4.1	つみれと野菜の煮物 ひじき入りうの花 Rice & Soup E P F 食塩相当量 583 20.1 9.8 6.1

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日
				肉南蛮うどん キャベツと卵の中華炒め ひじきと蓮根のサラダ	かれのい唐揚げ さっぱり葱ソース 蒸し鶏のピリ辛 デザート	キーマカレー ピーマンのじゃこ炒め シュリンプサラダ
				Rice	Rice & Soup	Soup
				E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
				974 31.7 27.2 10.4	797 34.2 16.0 5.2	867 33.9 28.9 5.8
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	豚プルコギ さつまいもの甘煮 海草サラダ	きのこあんかけ炒飯 しゅうまい デザート	鶏肉の唐揚げ 若竹煮 おくらのごま和え	 野菜たっぷり タンメン 焼き餃子 	ねばねば丼 竹輪のお好み揚げ フルーツ	白身魚のパン粉焼き 白菜とベーコンのクリーム煮 ブロッコリーのスパイシー和え
	Rice & Soup	Soup	Rice & Soup		Soup	Rice & Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
	793 30.0 17.2 3.2	806 27.9 19.9 5.5	936 34.8 32.7 4.3		795 31.3 16.5 4.9	857 33.9 23.6 6.0
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	鶏肉の黒胡椒焼き かぼちゃコロッケ もずく酢	 豚肉と6種野菜の 味噌炒め たまご豆腐	鮭のタルタル焼き 人参のそぼろ炒め 白菜の柚子香和え	チーズ包みメンチカツ & カニクリームコロッケ 金平ごぼう デザート	牛焼肉サラダ仕立て 高野豆腐の煮物 もやしの青じそ風味	ポークカレー 帆立風味フライ たまごサラダ
	Rice & Soup		Rice & Soup	Rice & Soup	Rice & Soup	Soup
	E P F 食塩相当量		E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
	908 37.2 28.4 3.2		846 38.5 19.6 3.3	1,016 23.9 31.0 3.9	968 29.7 39.6 4.6	1,031 32.9 43.3 6.7
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	豚しゃぶ胡麻ソース 根菜の煮物 なめたけおろし	チキンピザ焼き イタリアンサラダ デザート	麻婆豆腐 中華ポテト 小松菜のピーナッツ和え	牛 丼 冷奴 きのこの和え物	八宝菜 春雨とザーサイの和え物 デザート	鯖の竜田揚げ ピリ辛ビーフン ほうれん草とえのきの和え物
	Rice & Soup	Rice & Soup	Rice & Soup	Soup	Rice & Soup	Rice & Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
	839 30.9 23.2 4.0	962 40.3 33.7 3.6	996 33.0 36.3 3.9	939 31.3 39.4 4.4	771 25.9 16.2 5.3	1,003 32.6 40.4 4.2
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	鶏肉のガーリック焼き ひじき煮 デザート	具沢山ほうとう ミニ豆腐ハンバーグ 炊き込みご飯	ポークジンジャー 大根のかにかまあんかけ ごぼうサラダ	ハヤシライス カレーコロッケ アスパラサラダ	鮭の柚子味噌焼き ベーコンと切干大根の炒め物 いんげんの胡麻和え	こってりトンテキ さつまいものレモン煮 白菜のゆかり和え
	Rice & Soup		Rice & Soup	Soup	Rice & Soup	Rice & Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
	968 39.4 36.6 4.4	754 29.7 12.3 7.3	962 34.1 35.0 5.4	979 25.4 37.0 6.7	709 36.3 13.4 4.1	919 34.2 29.4 4.0

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質