

献立表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
		ピピンパ(そぼろ) ナムル ちくわとこんにゃくのみそに だいこんサラダ 小麦 317kcal 12.8g 4.1g 320mg 41mg 0.9g	チキンステーキ やきそば やさいのスープに ほうれんそうのおひたし 小麦 329kcal 13.0g 2.4g 278mg 37mg 0.8g	エビフライ ポークビーンズ 星型ハッシュドポテト キャベツのおかかあえ えび 小麦 409kcal 8.9g 14.0g 218mg 30mg 0.7g	春巻き ビーフンちゅうかいため ツナとだいこんのもの わかめサラダ 小麦 372kcal 6.8g 9.3g 184mg 24mg 0.9g	
19	20	21	22	23	24	25
	ぶちハンバーグ ハンバーグのたれ ほうれんそうソテー ちくわのもの きゅうりとチーズのサラダ 小麦 卵 乳 324kcal 10.0g 5.5g 178mg 76mg 1.5g	クリームシチュー かにシューマイ キャベツのしおもみ かに 小麦 卵 323kcal 8.5g 5.5g 288mg 23mg 0.9g	かぼちゃコロッケ ちゅうかやさしいため ミートボールトマトあじ ワカメとビーンズサラダ 小麦 乳 356kcal 7.3g 7.1g 270mg 33mg 0.5g	さばのみそやき みそだれ ランチがんも コロコロポテト はるさめサラダ 小麦 441kcal 13.6g 14.7g 248mg 19mg 1.8g	チキンカツ ソースかけ やさいいため じゃがいものうまに だいこんサラダ 小麦 卵 331kcal 8.4g 4.3g 303mg 27mg 2.0g	
26	27	28	29	30		
	イカカツ わふうきのコスパゲティ カクテルゼリー ほうれんそうのごまあえ 小麦 366kcal 9.3g 6.4g 218mg 38mg 1.6g	ぶたロースのしょうがやき オニオンソテー ミニがんも含煮 きゅうりとコーンのサラダ 小麦 卵 337kcal 10.7g 8.2g 140mg 12mg 1.2g	昭和の日	チキンカレー ちくわてん かんこくナムル 小麦 乳 459kcal 20.4g 10.2g 325mg 80mg 3.0g		

栄養値表示
 1杯分 - 蛋白質 脂肪
 加分 加分 食塩相当量

※お米は国産を使用しております

※材料の都合により献立の一部を変更させていただく場合がございます。
 ※アレルギー物質8品目(えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生)を表示しています。