



日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	《果物》
5 金	ご飯	魚の味噌焼き・小松菜と竹輪の和え物(キャベツ、人参)・すまし汁(わかめ、 <u>あられはんぺん</u>)	419	みかん
9 火	<u>食パン</u>	ホワイトシチュー(<u>生クリーム</u> 、牛乳、豚肉、ジャガイモ、コーン、玉葱、人参)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)	405	バナナ
10 水	味噌 <u>うどん</u>	→鶏肉、里芋、人参、油揚げ、白菜、大根、ほうれん草・さつまいものそぼろ煮(豚ひき肉)	421	りんご
11 木	ご飯	魚の人参オイル焼き(玉葱)・酢の物(レタス、きゅうり、わかめ、人参、しらす)・豚汁(キャベツ、大根、万能葱)	378	いちご
12 金	<u>黒糖ロール</u>	ポトフ(鶏骨付き肉、大根、人参、カブ、キャベツ、ベーコン)・ブロッコリーボイル(<u>マヨネーズ</u>)・ <u>キャンディーチーズ</u>	428	バナナ
15 月	<u>カレーうどん</u>	→豚肉、玉葱、人参、ほうれん草、キャベツ・かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉)	423	いちご
16 火	鶏味噌丼	→鶏肉、長葱・おかか和え(白菜、ほうれん草)・吉野汁(カブ、カブの葉、三つ葉、 <u>カニカマ</u>)	431	いよかん
17 水	<u>ロールパン</u>	魚のコーンクリームソース(片栗粉、 <u>生クリーム</u> 、牛乳、 <u>バター</u>)・ブロッコリーとベーコンのサラダ(人参、コーン)・白菜と豚挽き肉のスープ	378	バナナ
18 木	<u>ハヤシライス</u>	→豚肉、玉葱、ジャガイモ、マッシュルーム・イタリアンサラダ(レタス、人参、きゅうり、 <u>チーズ</u>)	437	いよかん
19 金	ご飯	鶏肉と高野豆腐の煮物(人参、里芋、こんにゃく)・和え物(キャベツ、ほうれん草)・味噌汁(大根、油揚げ)	413	りんご
22 月	<u>黒糖ロール</u>	鶏のトマト煮(人参、玉葱、キャベツ)・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・白菜と小松菜のスープ	383	バナナ
23 火	ご飯	鮭の塩こうじ焼き・酢の物(レタス、きゅうり、わかめ、人参、ツナ)・田舎汁(かぼちゃ、大根、しめじ)	445	りんご
24 水	ご飯	豚肉と大根の炒め煮(人参)・磯辺和え(もやし、ほうれん草、のり)・味噌汁(豆腐、なめこ)	393	いちご
25 木	<u>食パン</u>	鶏肉とジャガイモのロースト・ <u>マカロニ</u> サラダ(人参、レタス、きゅうり、コーン、 <u>マヨネーズ</u>)・トマトスープ(玉葱、人参)	426	バナナ
26 金	<u>クリームペンネ</u>	→ベーコン、玉葱、しめじ、 <u>生クリーム</u> 、牛乳・チキンサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・ほうれん草と豚肉のスープ	376	いよかん
29 月	ご飯	ししゃも揚げ・野菜のそぼろ煮(豚ひき肉、ジャガイモ、人参)・田舎汁(かぼちゃ、しめじ、大根)	455	いよかん
30 火	<u>スパゲッティナポリタン</u>	→ハム、玉葱、ピーマン、 <u>粉チーズ</u> ・カリフラワーコーンサラダ(きゅうり)・キャベツと豚肉のスープ	372	いちご
31 水	<u>ブドウパン</u>	鶏の唐揚げ(卵、小麦粉、片栗粉)・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・ミネストローネ(ベーコン、ジャガイモ、玉葱)	424	りんご

