



	月	火	水	木	金
こんだて	3	4	5	6	7
	ごぼうの ごまマヨサラダ マーシャル ピンズ	タコライスのご (やさい) タコライスのご (にく)	あつあげの みそいため うめかつお あえ	ツナサラダ ココア ビーンズ	★まるごとくまもと ありがとうの日 しいらフライ トマトときゅうりの あえもの
	しよくパン フォー	むぎごはん コーンと たまごのスープ	ごはん はるさめじる	コッペパン コーンシチュー	むぎごはん みそじる
	パン ピーフン ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ マーシャルピンズ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	こめ さとう でんぷん はるさめ あぶら	パン じゃがいも バター あぶら さとう でんぷん	こめ むぎ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら
あか	ぶたにく ぎゅうにゅう さかなのすりみあげ	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう たまご ベーコン	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく かまぼこ いとかつお みそ かつおぶし・こんぶ(だし)	いんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう ツナ だいず	しいら ぎゅうにゅう みそ いらこ(だし)
みどり	にんじん ねぎ もやし たまねぎ しいたけ にんにく しょうが レモン	トマト にんじん ビーマン たまねぎ にんにく キャベツ チンゲンサイ コーン	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ばいにく チンゲンサイ しいたけ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	トマト にんじん きゅうり たまねぎ
エネルギー、たんぱく質	561 20.9	586 23.2	552 20.7	548 22.7	557 20.0
こんだて	10	11	12	13	14
	1ねんせいにとうもろこしの かわおきをしてもらいます。 まめの ドライカレー どうもろこし	さばの しょうがに えだまめの すのもの	レイシとぶたにく のみそいため しおこんぶ あえ	にんじんサラダ	もやしの ちゅうかあえ
	きりめいり コッペパン ミネストローネ	むぎごはん とうふのすましじる	ごはん いらたまじる	まるパン パリパリやきそば	むぎごはん かじょうどうふ
	パン マカロニ じゃがいも あぶら	こめ むぎ さとう こんにやく ごま	こめ こんにやく さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ でんぷん	パン チャーメン さとう でんぷん あぶら	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら
あか	だいず ぶたにく レバー ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	さば ぎゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ かつおぶし・こんぶ(だし)	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご しおこんぶ かつおぶし・こんぶ(だし)	ぶたにく かまぼこ ツナ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう
みどり	トマト にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	にんじん ねぎ しょうが きゅうり えだまめ たまねぎ えのきたけ	にんじん いら レイシ たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり えのきたけ	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ もやし しょうが コーン きゅうり	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり
エネルギー、たんぱく質	559 25.0	593 24.4	534 21.6	552 22.7	562 23.5
こんだて	17	18	19	20	21
	きびなご ごまフライ	いわしの おろしに くきわかめの あえもの	じゃがいもの カレーいため きりぼしだいこんの そくせきづけ	キスフライ ビーンズ サラダ	かいそう サラダ てづくり うめゼリー
	パインパン サラダスパゲティ	むぎごはん スタミナとんじる	ごはん つみれじる	コッペパン ラビオリスープ	むぎごはん ハヤシライス
	パン スパゲティ さとう パンこ ごま あぶら	こめ むぎ さとう こんにやく ごま あぶら	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	パン パンこ さとう ラビオリ あぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら
あか	チキンフレイク ハム ぎゅうにゅう わかめ きびなご	いわし とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ くきわかめ	さかなのつみれ とうふ ベーコン ぎゅうにゅう サラダこんぶ かつおぶし・こんぶ(だし)	キス だいず いんげんまめ ぎゅうにゅう チキンフレイク ベーコン	しらすぼし わかめ ゼリーのもと トマト にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり うめかじゅうりんごかじゅう
みどり	にんじん キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	にんじん いら だいこん もやし キャベツ ごぼう にんにく しょうが	にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん えのきたけ しょうが	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	
エネルギー、たんぱく質	593 26.6	584 23.2	565 19.4	536 23.5	574 19.5
こんだて	24	25	26	27	28
	ホキフライ グリーン サラダ	じゃこまめ サラダ フルーツ ヨーグルト	もずくどん ゴーヤ のぐ チップス	かみかみ チーズサラダ	さかなの あますづけ ざぜんまめ
	きりめいり まるパン やさいスープ	むぎごはん ポークカレー	もずくどん イナムドウチ	コッペパン じゃがいもの トマトに	むぎごはん キャベツの みそじる
	パン パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	こめ さとう でんぷん こんにやく こむぎこ あぶら	パン マカロニ じゃがいも さとう カシューナッツ あぶら	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぷん こくとう あぶら
あか	ホキ とりにく ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず しらすぼし ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく だいず もずく ぎゅうにゅう みそ あつあげ ぶたにく かまぼこ かつおぶし(だし)	ぶたにく チーズ しらすぼし ぎゅうにゅう	ホキ あぶらあげ みそ だいず ぎゅうにゅう わかめ こんぶ いらこ(だし)
みどり	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり うんしゅうみかん パイン	にんじん ビーマン たまねぎ コーン しょうが だいこん ごぼう しいたけ しょうが レイシ	トマト にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ
エネルギー、たんぱく質	545 24.0	625 20.5	564 24.7	548 23.2	578 25.3