

7がつのきゅうしょく



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
1 エビフライ ミニバーグ うずまきポテト あおないりソテー フルーツ 	2 チャーハン あげギョウザ ちゅうかふういため ベビーパイン キャンディチーズ 	3 いなり&おにぎり とりのごまふうみあげ カリフラワーサラダ フランクソテー フルーツ 	4 こくひじきごはん ポークソテー はんぺんチーズフライ はるさめソテー かいそうサラダ ミニゼリー 	5 たなぼたランチ ☆ チキンライス おほしさまコロケ にくだんご ☆ コールスローサラダ たなぼたほしいろゼリー 
エネルギー・たんぱく質 492 12.4	481 14.2	467 13.9	513 14.8	437 8.9
8 にしょくごはん ちくわてんぷら・いもてん ソーセージソテー ほうれんそうシュウマイ ショコラプチケーキ 	9 おむすびランチ とりからあげ もやしいため ほしポテ フルーツ 	10 チキンソテー ちぐさたまごやき はるさめサラダ おさつスナックフライ ぶるりんゼリー 	11 フレッドランチ (たまごサンド・アップルデニッシュ) フィッシュソーセージ マカロニミート すりおろしゼリー 	12 ベジタブル カレーライス (ゆでたまごいり) ささみそベフライ おひたし ひとくちチーズ 
427 14.4	527 13.1	467 12.5	527 13.4	530 17.8
【今月の平均】 エネルギー:477kcal たんぱく質:13.4g 	16 やきそばランチ チキンカツ ぶちまる しおゆでえだまめ ロールパン やきそばやカツをパンにはさんでたべてみよう! 	17 やきにくランチ イカドーナツフライ ナムル とうもろこし 	18 メンチカツ オムレツ カレーふうみソテー いんげんごまあえ フルーツ 	19 とりのすぶたふう やきもろこしくん キャベツわかめあえ あんにんフルーツ 
	447 16	508 13.1	421 11.6	437 11.8

※ 仕入の都合により写真とメニューが変更になる場合がございます。

