



9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
2 やきにくランチ ハニーコーンコロケ かいそうサラダ ちゅうかポテト  <small>エネルギー515kcal・たんぱく11.0g</small> 491 ・ 14.1	3 わかめごはん チキンソテー・はるさめソテー ちくわいそべあげ かぼちゃあまからに ショコラプチケーキ  424 ・ 12.8	4 ちらしごはん わふうハンバーグ カリフラワーサラダ にくどうふ ぶるりんぶどうゼリー  423 ・ 13.4	5 ぶたどん ほたてふうみフライ もやしソテー のりチーズたまごやき フルーツ  492 ・ 10.6	6 オムライス ミニメンチカツ マカロニシーフードクリームあえ きゅうりとちくわのあえもの おやさいゼリー  430 ・ 11.3
9 にしょくごはん いかフライ かにふうみシュウマイ だいこんきんぴらふう すりおろしりんごゼリー  468 ・ 13.5	10 おむすびランチ おむすびランチ とりのからあげ あつやきたまご・ちくぜんに ミノマト  462 ・ 10.9	11 やきそばランチ プチかにクリームフライ キャベツのサラダ うずまきポテト パンケーキ  535 ・ 12.4	12 フレッドランチ (コロケサンド・ジャムサンド) ミートボールシチュー コーンソテー  503 ・ 14.2	13 おつきみうさぎ  のハンバーグ ポテトのコンソメに とりのたつたあげ チーズ・フルーツ  16
16 けいろうのひ  23	17 ひやしうどん とりてん いなりずし てりやきにくだんご ベビーパイ  514 ・ 13.7	18 シーフードバーグ えびふうみシュウマイ わふうスパソテー ごぼうサラダ ミニゼリー  486 ・ 12.4	19 チキンカレー (ゆでたまごいり) ポロニアソーセージカツ ツナサラダ フルーツ  516 ・ 9.5	20 チャーハン やさいいため (うずらたまごいり) はるまき スマイルポテト・ゼリー  23
23 ふいかえ きゅうじつ  24	24 のりべん えびかのこあげ サラダステーキ ちゃんぽんふうやきそば ほしポテ・フルーツ  432 ・ 17.6	25 おほしさまコロケ フィッシュソーセージステーキ やさいソテー りんごサラダ いそのり  515 ・ 12.4	26 フレッドランチ (ハンバーグサンド・チーズパン) ジャーマンポテト ピーチゼリー  432 ・ 13.6	27 ミートスパゲティ エビフライ フレンチサラダ とうもろこし メープルプチケーキ  30
30 スタミナため ワッフルポテト ナムル ひとくちチーズ  526 ・ 13.4	 <p>< 今月の平均 > エネルギー : 475 kcal たんぱく質 : 12.7 g</p>			

※仕入れの都合によりメニューが変更になる場合がございます。

