



11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
<p>今月の平均</p> <p>エネルギー : 476kcal たんぱく質 : 13.7g</p>			<p>1 オムレツ からあげ キャベツソテー クリームにくだんご・ゼリー</p> <p>エネルギー・たんぱく質 467 15.3</p>	
<p>4 ふりかえきゆうじつ</p>	<p>5 おほしさまコロッケ かにたまふうすくらンプル つくねごはん にくどうふ・ミニゼリー</p> <p>527 21.9</p>	<p>6 チャーハン とうふバーグ はるさめサラダ キャンディチーズ・フルーツ</p> <p>502 11.9</p>	<p>7 ブレッドランチ (ツナサンド・チョコブレッド) プチバーグ・マカロニミートあえ りんごサラダ</p> <p>422 11.7</p>	<p>8 とりのてりやき かにふうみシュウマイ ツナじゃが いんげんごまあえ・ゼリー</p> <p>432 12.2</p>
<p>11 カツカレー かにさつま ベビーパン</p> <p>517 15.3</p>	<p>12 やきそばランチ はるまき たまごやき おにぎり・ゼリー</p> <p>525 17.9</p>	<p>13 クリームシチュー ミニかぼちゃフライ マカロニサラダ ゼリー</p> <p>495 16.4</p>	<p>14 さいたまけんみんのひ</p>	<p>15 ごもくごはん てんぷら(ささかま・いも) フランクソテー ようなしゼリー</p> <p>420 12.8</p>
<p>18 えびフライ ミニハンバーグ ドライカレーソテー ほしポテ・ゼリー</p> <p>484 11.8</p>	<p>19 いなりずし とりのごまふうみあげ ミートボール ポテトサラダ・フルーツ</p> <p>424 9.9</p>	<p>20 おさかなてりやき ちくわいそべあげ・ふりかけ ちゃんぽんふうやきそば おひたし・ゼリー</p> <p>446 10.7</p>	<p>21 ハートオムレツ (オーロラソース) ハムカツ・ごぼうサラダ ショコラブチケーキ</p> <p>515 12.1</p>	<p>22 わかめごはん ポークやきにく ポテトフライ・もやしいため がんもに・チーズ</p> <p>558 15.5</p>
<p>25 やきにくランチ あつやきたまご ナムル ちゅうかポテト</p> <p>503 13.6</p>	<p>26 おやこに イカリングフライ かいそうサラダ ひとくちチーズ</p> <p>453 17.1</p>	<p>27 おむすびランチ チキンたつたあげ はるさめソテー うずまきポテト・ゼリー</p> <p>529 12.2</p>	<p>28 ブレッドランチ (たまごサンド・りんごデニッシュ) ポテトコンソメに ハニーコーンコロッケ・ゼリー</p> <p>410 10</p>	<p>29 ビーフシチュー (ゆでたまごいり) ハムステーキ・おひたし あんにんフルーツ</p> <p>424 13.2</p>

