



# 2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
<b>3 ていやきバーグ</b> あげギョウザ はるさめソテー しらすあえ ミニたいやき  501      15.7	<b>4 エビフライ</b> プチオムレツ ポテトサラダ ひじきに ミニゼリー  482      10.1	<b>5 おむすびランチ</b> からあげ うずまきポテト もやしいため ぶどうゼリー  531      12.4	<b>6 フレッドランチ</b> (たまごサンド・リングドーナツ) チキンソテー マカロニミートあえ オレンジゼリー  450      15.7	<b>7 おやこに</b> ミニドック いんげんごまあえ フルーツ  475      14.5
<b>10 ちらしごはん</b> とりのてんぷら ジャーマンポテト あおなバターいため マンゴーあんんにん  523      12	<b>11</b> <b>けんこきねんのひ</b> 	<b>12 ちゅうかいため</b> ほたてふうみフライ にくだんご フルーツ  477      9.9	<b>13 ひきにくいり</b> <b>スクランブル</b> プチクリームフライ さつまいもサラダ・チーズ アンパンマンふりかけ  504      12.8	<b>14 ハートバーグ</b> ♡ コーンコロッケ ナポリタン ほしポテ ピーチゼリー  549      12
<b>17 やきにくランチ</b> ちくわてんぷら カリフラワーサラダ ミニゼリー  517      11.7	<b>18 ここくひじきごはん</b> とりのてりやき チーズはんぺんフライ やきうどん・フルーツ ちゅうかポテト  532      14	<b>19 チキンライス</b> ミニミンチカツ ポテトコンソメに もやしのあえもの ぶどうゼリー  414      10	<b>20 クリームシチュー</b> えびクランキー わふうツナサラダ みかんゼリー  463      8.2	<b>21 やきそば</b> ミニオムレツ はるまき ひとくちチーズ ちりめんおにぎり  489      11.3
<b>24</b> <b>ふりかえきゅうじつ</b> 	<b>25 わかめごはん</b> えびよせフライ さくらシュウマイ かぼちゃあまからに たまごやき・フルーツ  499      15.5	<b>26 おほしさまコロッケ</b> ハムステーキ マカロニソテー りんごサラダ いそり  498      10.6	<b>27 フレッドランチ</b> (コロッケサンド・クリームパン) シルバーサラダ ミニトマト ピーチデザート  423      8.8	<b>28 ポークカレー</b> (ゆでたまごいり) ひとくちさみカツ だいこんサラダ ようなしゼリー  520      16.5

※ 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。

<今月の平均>  
 エネルギー : 492kcal  
 たんぱく質 : 12.3g