



# 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
<p>【今月の平均】</p> <p>エネルギー:478kcal たんぱく質:13.9g</p> 		<p><b>1 チキンソテー</b> 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 ぷるりんゼリー</p>  <p>エネルギー・たんぱく質 467 12.5</p>	<p><b>2 フレッドランチ</b> (コロッケサンド・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</p>  <p>527 13.4</p>	<p><b>3 ひやしうどん</b> とりのてんぷら にくだんご いんげんごまあえ いなりずし</p>  <p>436 15.8</p>
<p><b>6 ごこくひじきごはん</b> 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</p>  <p>513 14.8</p>	<p><b>7 おほしさまランチ</b> ☆ オムライス ☆ ほしハンバーグ マカロニクリームあえ ほしポテ・フルーツ</p>  <p>471 13</p>	<p><b>8 ベジタブル カレーライス</b> (ゆでたまごいり) ささみいそべフライ おひたし ひとくちチーズ</p>  <p>530 17.8</p>	<p><b>9 エビフライ</b> プチバーグ うずまきポテト あおないりソテー フルーツ</p>  <p>492 12.4</p>	<p><b>10 やきにくランチ</b> イカドーナツフライ ナムル とうもろこし</p>  <p>508 13.1</p>
<p><b>13 とりのすぶたふう</b> 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</p>  <p>437 11.8</p>	<p><b>14 やきそばランチ</b> チキンカツ ぶちまる ミニゼリー ロールパン <i>やきそばやカツを パンにはさんで たべてみよう!</i></p>  <p>452 16</p>	<p><b>15 いなり&amp;おにぎり</b> ちくわてんぷら カリフラワーサラダ フランクソテー フルーツ</p>  <p>467 13.9</p>	<p><b>16 フレッドランチ</b> (ウインナーサンド・チョコブレッド) プチバーグ ジャーマンポテト ピーチデザート</p>  <p>438 12.6</p>	<p><b>17 チャーハン</b> あげぎょうざ ちゅうかふういため キャンディチーズ ベビーパン</p>  <p>481 14.2</p>

※ 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。



