

# 12がつのきゅうしよく



今月の平均

エネルギー: 464kcal

たんぱく質: 12.0g

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>エネルギー・たんぱくしつ</p>	<p><b>1 おほしさまコロケ</b></p> <p>フィッシュソーセージステーキ あおないりやさいソテー ミートボール ベビーパン</p> <p>478      12.7</p>	<p><b>2 カツカレー</b></p> <p>カリフラワーサラダ フルーツ</p> <p>447      9.4</p>	<p><b>3 オムライス</b></p> <p>プチメンチカツ マカロニクリームに だいこんサラダ おやさいゼリー</p> <p>479      14.1</p>	<p><b>4 わかめごはん</b></p> <p>エビフライ とうふハンバーグ コーンソテー ほしポテ・フルーツ</p> <p>454      11.4</p>
<p><b>7 やきにくランチ</b></p> <p>ミニオムレツ ナムル チーズ</p> <p>478      16.1</p>	<p><b>8 フレッドランチ</b> (コロケサンド・ミニクワッサン)</p> <p>ミニフランク にくだんご・フレンチサラダ あんにんフルーツ</p> <p>453      11.9</p>	<p><b>9 やきそばランチ</b></p> <p>プチクリーミコロケ うずまきポテト おにぎり(ふりかけ) フルーツ</p> <p>541      8.9</p>	<p><b>10 パンダのいべん</b></p> <p>とりのてりやき ギョーザてんぷら ちくぜんに・たまごやき ミニゼリー</p> <p>421      13.6</p>	<p><b>11 とぼろごはん</b></p> <p>ちゅうかふうやさしいため (うずらのたまごいり) さくらシュウマイ スマイルポテト・プチケーキ</p> <p>500      10.5</p>
<p><b>14 クリスマスランチ</b></p> <p>もみのきハンバーグ クリームシチュー チキンナゲット ミニゼリー</p> <p>470      13.3</p>	<p><b>15 おにぎり&amp;いなり</b></p> <p>ちくわのてんぷら ウインナー ポテトサラダ フルーツ</p> <p>444      8</p>	<p><b>16 おさかなしおやき</b></p> <p>ほたてふうみフライ やきうどん ごぼうサラダ ミニゼリー</p> <p>442      12.6</p>	<p><b>17 ささみそベカツ</b></p> <p>にくじゃが にたまご マカロニサラダ ピーチゼリー</p> <p>484      11.2</p>	<p><b>18 おやこに</b></p> <p>イカリングフライ かいそうサラダ ちゅうかポテト</p> <p>408      13.8</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

マルナカフーズ(株)

