



# 1 がつ の きゅうしよく



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>11</b> <b>せいじんのひ</b>  503      13.3	<b>12 おむすびランチ</b> とりのからあげ だいこんサラダ がんもに おやさいゼリー  503      13.3	<b>13 チキンライス</b> プチオムレツ クリームフライ・ポテトに カリフラワーサラダ ピーチゼリー  514      11.7	<b>14 のりべん</b> てりやきハンバーグ にんじんグラッセ ナポリタン・フルーツ おさつスナックフライ  428      9.1	<b>15 ソースとんかつ</b> やさいソテー スクラブルエッグ ハッシュドポテト ミニゼリー  494      12.3
<b>18 シャけごはん</b> エビフライ ちゅうかふうやさしいため ひとくちハムステーキ ほしポテ・ベビーパン  470      10.1	<b>19 とりのたつたあげ</b> ちくぜんに ウィナーソテー いんげんごまあえ りんごゼリー  454      12.8	<b>20 スタミナいため</b> ベルギーワッフルポテト ナムル キャンディチーズ  526      13.4	<b>21 クリームシチュー</b> ハムカツ わふうツナサラダ フルーツ  470      10.6	<b>22 ミートスパゲティ</b> おさかなフライ ちーまる プチドーナツ  423      14
<b>25 おやこに</b> イカリングフライ えびシュウマイ だいがくも  458      15	<b>26 わかめごはん</b> とうふバーグ ギョーザつつみあげ マカロニサラダ あつやきたまご・プチケーキ  514      13.4	<b>27 ソースやきそば</b> やさいコロケ ウィナーソテー コーンサラダ ミニパンケーキ  443      11.2	<b>28 フレドランチ</b> (たまごサンド・ミニクロワッサン) メンチカツ シルバーサラダ  549      11.4	<b>29 スクラブルエッグ</b> はるまき にくだんご スマイルポテト あんにんフルーツ  454      11.2

※ 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。

 **明けましておめでとうございます** 



本年もお子様の健やかな成長と健康を第一に美味しく安心安全なお弁当づくりに努めてまいりますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



<今月の平均>  
 エネルギー : 479kcal  
 たんぱく質 : 12.0g