



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
1 おむすびランチ からあげ がんもに だいこんサラダ おやさいゼリー  507 13	2 あげぎょうざ ミニバーグ はるさめソテー しらすあえ ミニたいやき  501 15.7	3 エビフライ ミートオムレツ ポテトサラダ きりぼしふうにももの ミニゼリー  487 10.1	4 ちらしごはん とりのいそべあげ じゃがいもコンソメに あおなバターいため マンゴーあんじん  496 12	5 おやこに ミニドック いんげんごまあえ フルーツ  475 14.5
8 ス克蘭フルエッグ プチクリームフライ マヨコーンさつま キャンディチーズ アンパンマンふりかけ  492 12.1	9 フレッドランチ (たまごサンド・ミニクワッサン) チキンソテー マカロニミートあえ オレンジゼリー  446 12	10 ちゅうかいため ほたてふうみフライ にくだんご フルーツ  477 9.9	11 けんこくきねんのひ 	12 ハートバーグ コーンコロッケ ナポリタン ほしポテ ピーチゼリー  549 12
15 やきにくランチ ちくわてんぷら たまごやき ミニゼリー  515 13	16 こくひじきごはん 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	17 チキンライス ミニミンチカツ ポテトサラダ もやしのカレーあえ ぶどうゼリー  456 10.2	18 クリームシチュー ハムステーキ わふうツナサラダ みかんゼリー  427 9.2	19 やきそば はるまき フランクソテー ひとくちチーズ おにぎり  520 10.8
22 ポークカレー (ゆでたまごいり) ひとくちささみフライ ナムル ようなしゼリー  520 16.5	23 てんのうたんじょうび 	24 おほしさまコロッケ ウインナー マカロニソテー りんごサラダ いそり  498 10.6	25 フレッドランチ (コロッケサンド・クリームパン) シルバーサラダ ピーチデザート  420 8.8	26 わかめごはん ソースとんかつ 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  497 19.3

※ 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 : 490kcal
 たんぱく質 : 12.4g

