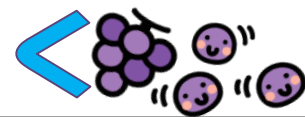




9がつのきゅうしょく



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
3 やきにくランチ ハニーコーンコロッケ かいそうサラダ ちゅうかポテト  エネルギー515kcal・たんぱく11.0g	4 わかめごはん チキンソテー・はるさめソテー ちくわいそべあげ かぼちゃあまからに ショコラプチケーキ  491 ・ 14.1	5 ちらしごはん わふうハンバーグ カリフラワーサラダ にくどうふ ぶるりんぶどうゼリー  424 ・ 12.8	6 ぶたどん あつやきたまご もやしソテー おさつスナックフライ フルーツ  423 ・ 13.4	7 オムライス ミニメンチカツ マカロニシーフードクリームあえ きゅうりとちくわのあえもの おやさいゼリー  492 ・ 10.6
10 そぼろごはん いかフライ かにふうみシュウマイ きんぴらごぼう すりおろしりんごゼリー  430 ・ 11.3	11 おむすびランチ おむすびランチ とりのからあげ あつやきたまご・ちくぜんに ミノマト  468 ・ 13.5	12 やきそばランチ プチかにクリームフライ チキンサラダ うずまきポテト パンケーキ  462 ・ 10.9	13 フレッドランチ (コロッケサンド・ジャムサンド) ミートボールシチュー コーンソテー  535 ・ 12.4	14 チャーハン やさいいため (うずらたまごいり) はるまき スマイルポテト・ゼリー  516 ・ 9.5
17 けいろうのひ 	18 ひやしうどん とりてん・はななかまぼこ いなりずし てりやきにくだんご ベビーパイン  429 ・ 14.5	19 かいせんバーグ えびふうみシュウマイ わふうスパソテー ごぼうサラダ ミニゼリー  514 ・ 13.7	20 チキンカレー (ゆでたまごいり) ポロニアソーセージカツ ツナサラダ フルーツ  486 ・ 12.4	21 おつきみうさぎのハンバーグ ポテトのコンソメに とりのたつたあげ チーズ・フルーツ  503 ・ 14.2
24 ふいかえ きゅうじつ 	25 のりべん えびかのこあげ サラダステーキ ちゃんぽんふうやきそば ほしポテ・フルーツ  431 ・ 10.5	26 おほしさまコロッケ フィッシュソーセージステーキ やさいソテー りんごサラダ いそのり  432 ・ 17.6	27 フレッドランチ (ハンバーグサンド・チーズパン) ジャーマンポテト ピーチゼリー  515 ・ 12.4	28 ミートスパゲティ エビフライ フレンチサラダ ミノマト メープルプチケーキ  432 ・ 13.6

【今月の平均】 エネルギー : 472 kcal ・ たんぱく : 12.6g

マルナカフーズ(株)

