

10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・490kcal たんぱく質・307.1g</p>	<p>1 チキンステーキ いかりんぐフライ たこやき・ゼリー ちくぜんに</p>	<p>2 スクラブルエッグ ハムソテー・ひじきに あげぎょうざ ポテトフライ</p>	<p>3 ブレッドランチ (タマゴサンド・クロワッサン) ウインナー・やさしいゼリー ミートボールシチュー</p>	<p>4 チャーハン えびシュウマイ・オムレツ はるまき・りんごゼリー はるさめサラダ</p>
エネルギー たんぱく質	480 15.3	502 13.8	460 11.8	476 12.8
<p>7 フランクフルト さけふりかけ からあげ・プチケーキ やさしいため</p>	<p>8 やさいコロッケ コーンさつま マンゴーゼリー やしそば・ナムル</p>	<p>9 トマトハンバーグ クリームコロッケ チーズ きりぼしだいこん</p>	<p>10 ブレッドランチ (ツナサンド・タマゴパン) わかめサラダ・ゼリー あおないため・ナゲット</p>	<p>11 わかめごはん ハムカツ・フルーツ にくだんご・たまごやき キャベツソテー</p>
506 11	514 15.1	492 11.8	481 15.5	453 13.8
<p>14</p> <p>スポーツのひ</p>	<p>15 てりやきハンバーグ コーンシュウマイ ちくわてん・プチシュー マカロニサラダ</p>	<p>16 ポークやきにく フルーツ ポテトサラダ エビカツ</p>	<p>17 ブレッドランチ (ウインナーサンド・クロワッサン) ゆでたまご・あんじんフルーツ ジャーマンポテト・からあげ</p>	<p>18 ビーフシチュー ブロッコリー とんかつ・ゼリー だいこんサラダ</p>
	518 13.7	502 15.1	523 17.3	499 11.8
<p>21 クリームフライ スクラブルエッグ フルーツ にくやさしいため</p>	<p>22 ごもくに りんごゼリー ホタテフライ・いそり フランクフルト</p>	<p>23 わかめごはん ポパイソテー・ゼリー ハンバーグ・ミニドック スパゲティサラダ</p>	<p>24 ブレッドランチ (ポテサラサンド・パンケーキ) メンチカツ・カリフラワーサラダ はるさめいため・チーズ</p>	<p>25 おやこに はなかまぼこ ウインナー・プチケーキ やさしいコロッケ</p>
495 15.3	465 15.9	514 13.5	495 13.9	482 16.2
<p>28 ポークカレー コーンソテー ひれかつ プチシュー</p>	<p>29 オムレツ ブロッコリーサラダ ミニカニさつま・フルーツ パスタミートあえ</p>	<p>30 チキンステーキ ポテトフライ たまごやき・がんもに マンゴーゼリー</p>	<p>31 ブレッドランチ (ロールパン・チョコサンド) タマゴサラダ・やさしいゼリー やしそば・かぼちゃハンバーグ</p>	<p>やきそばを パンにはさんで たべてみよう</p>
476 12	512 13.3	472 13	465 15.2	

仕入れの都合により写真とメニューが異なる場合があります

マルナカフーズ