



月	火	水	木	金
		1	2	3
		*お弁当*	食パン 野菜スープ ささみカツ マカロニサラダ フルーツクリーム *牛乳	ごはん 中華スープ 豚と野菜のオイスター炒め 玉子ロール オレンジ
			586/23.3/30.8/1.9	322/11.3/7.9/1.8
6	7	8	9	10
焼きとり丼 みそ汁 厚焼玉子 れんこんサラダ もも缶	ごはん そうめん汁 さばの味噌煮 五色和え グレープフルーツ	*お弁当*	ライ麦パン 野菜スープ マカロニのクリーム煮 スマイルポテト パイン缶 *牛乳	ミートソーススパゲティ コーンスープ 豆腐ナゲット ツナサラダ ミニシュークリーム *牛乳
399/22.0/9.8/2.6	337/14.8/8.6/1.6		468/16.5/16.3/1.8	459/19.2/16.8/2.9
13	14	15	16	17
ふりかけごはん(玉子) みそ汁 鶏のから揚げ 五目きんぴら みかん缶	ごはん のっぺい汁 豚の西京焼き かにかま和え いちごゼリー	*お弁当*	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 揚げぎょうざ パイナップル	揚げパン/ココア コンソメスープ ミートボール キャベツのサラダ 一口ゼリー *牛乳
391/17.3/11.9/2.5	394/16.3/9.7/1.9		393/12.4/11.3/1.6	414/13.4/18.3/2.2
20	21	22	23	24
わかめごはん みそ汁 白身魚フライ スパゲティサラダ もも缶	焼きそば わかめスープ かにしゅうまい ブロッコリーの中華和え バナナ *牛乳	*お弁当*	コッペパン とま玉スープ 野菜コロッケ コーンサラダ パイン缶 *牛乳	ポークカレー/福神漬け 牛乳 チキントマトオムレツ 花野菜サラダ オレンジ
409/12.3/13.1/1.8	443/17.5/16.4/2.0		472/15.5/22.8/1.8	526/17.6/21.7/2.9
27	28	29	30	
二色丼 みそ汁 たこウイナー 春雨サラダ みかん缶	冷したぬきうどん 牛乳 ししゃもフライ ごぼうサラダ バナナ	*お弁当*	ふりかけごはん(野菜) みそ汁 ハムカツ 切干大根とツナのごま和え もも缶	
362/12.0/10.1/2.0	435/14.4/16.0/2.6		385/9.6/11.5/2.3	

エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩(g)

※ナフキン・お箸・コップ・歯ブラシを持たせてください。  
※カレーなどではスプーンも持たせるようお願いいたします。