

日付	9			10			11			12			13			14			15		
曜日	水			木			金			土			日			月			火		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	鶏肉とごぼうの甘辛炒め			イカと彩り野菜のカツ			豚挽肉とキャベツの甘辛炒め			ハムカツ2			小松菜とウインナーの炒め物			鶏ひき肉のみそ野菜炒め			かりかりささみ揚げ		
	ほうれん草のいそか和え			スクランブルエッグ			ミートボール2			サラダ キャベ			目玉焼き			イカリングフライ			サラダ キャベ		
	生たまご			ポテトサラダ			スパサラダ			切り干し大根の煮物			納豆			生たまご			きんぴらごぼう		
	みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
エネルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー
たんぱく		g			g			g			g			g			g			g	
脂質		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 
塩分		g			g			g			g			g			g			g	
夕食	ポークカレー			もやし味噌ラーメン			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			豚丼		
	白身魚フライ			餃子4			鶏肉のレモン醤油がけ			豚野菜の塩炒め			鶏肉とじゃがいもの照り炒め			ハンバーグデミ					
	コーンサラダ			キャベツとわかめのナムル風サラダ			サラダ キャベ			ブロッコリーのおかかマヨ和え			里芋と大根の煮物			オムレツ			小松菜と人参のごま和え		
							バジルポテト			玉子豆腐			塩だれキャベツ			フライドポテト&サラダ			三角チーズポテトフライ2		
	スープ						スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
エネルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー
たんぱく		g			g			g			g			g			g			g	
脂質		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 
塩分		g			g			g			g			g			g			g	

アレルギー表示 ・卵 ・乳 ・小麦 ・そば ・落花生 ・えび ・カニ ・くるみ



日付	24	25	26	27	28	29	30								
曜日	木	金	土	日	月	火	水								
朝食	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		
	鶏モモのガーリック醤油焼き130		ハムカツ2		むかしのコロツケ		ニラとキャベツの挽肉ピリ辛炒め		ウインナーのカレー炒め		気仙沼産カツオカツ50		鶏挽肉とごぼう炒め		
	小松菜とかにかまのごまヨサラダ		サラダ キャベ		もやしサラダ		揚げ餃子2		目玉焼き		小松菜のたまご炒め		わかめサラダ		
	生たまご		ブロッコリーとウインナーのソテー		納豆		生たまご		ひじきの炒り煮		納豆		生たまご		
	みそ汁		みそ汁		みそ汁		みそ汁		スープ		みそ汁		みそ汁		
エネルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー
たんぱく		g			g			g			g			g	
脂質		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 
塩分		g			g			g			g			g	
夕食	塩焼きそば		ご飯		ご飯		焼き鳥丼		ご飯		ご飯		ご飯		
	春巻き		鶏ももの香草焼き		豚肉ともやピー炒め				照焼ハンバーグ		鶏肉のスタミナ炒め		とんかつ		
	キャベツとわかめのナムル		塩ポテト		ゆでキャベツのおかか味噌		小松菜と油揚げの煮浸し		厚焼き玉子		マカロニサラダ		サラダ キャベ		
			小松菜のたまご炒め		ちくわのマヨかりかり焼き		チーズロール		フライドポテト&サラダ		コーンコロッケ30		ホットコーンポテト		
	スープ		スープ		みそ汁		みそ汁		スープ		スープ		みそ汁		
エネルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー
たんぱく		g			g			g			g			g	
脂質		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 
塩分		g			g			g			g			g	

アレルギー表示

- ・卵
- ・乳
- ・小麦
- ・そば
- ・落花生
- ・えび
- ・カニ
- ・くるみ

