
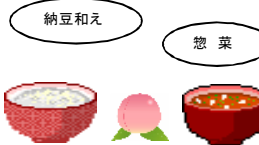


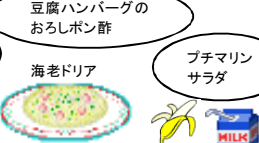


























9月末の給食だより

	9月 10日(日)	9月 11日(月)	9月 12日(火)	9月 13日(水)	9月 14日(木)	9月 15日(金)	9月 16日(土)
朝食	ホイコーロ 惣菜  390kcal・13g・6g	納豆和え 惣菜  361kcal・13g・6g	シューマイ  393kcal・12g・16g	鶏つくね  421kcal・19g・20g	ウイナー炒め  316kcal・10g・12g	はんぺんフライ  403kcal・14g・14g	オムレツ  393kcal・17g・17g
昼食	海老唐サラダ 冷やしラーメン 桃のクラッシュゼリー  497kcal・20g・12g	豆腐ハンバーグのおろしポン酢 海老ドリア プチマリンサラダ  767kcal・35g・24g	魚のピカタ かぼちゃと大豆のサラダ  569kcal・26g・15g	豚しゃぶの大根おろしかけ 親子丼 コーンフレーク和え  643kcal・26g・20g	鶏唐のラビゴットソース おろし蕎麦 小松菜サラダ  674kcal・29g・27g	和風サラダ 海老フライカレー 抹茶ゼリー添え  664kcal・22g・15g	サーモンのカルパッチョ フルーツのマングープリン 五目焼きビーフン  543kcal・24g・17g
間食	のむヨーグルト コンフェ 	紅茶 ブッセ 	コーヒー マーラーカオ 	ミルクティー プリン 	麦茶 どら焼き 	りんごジュース スナック 	コーヒー 原宿ドッグ
夕食	筑前煮 フルーツホイップ 鶏ごま照り焼き丼  709kcal・28g・24g	フライドチキン 磯辺和え 大根めし  556kcal・19g・19g	シーザサラダ 洋梨のヨーグルトかけ たれカツ丼  585kcal・27g・13g	魚のマスタード焼き 切干大根の煮物  441kcal・20g・9g	ムニエルのトマトカレーかけ 蓮根金平  475kcal・17g・10g	鶏肉とナッツ炒め 華風サラダ 稲荷寿司 ホイップ和え  558kcal・18g・17g	ラーメンサラダ ホイップ和え  716kcal・18g・24g
	9月 17日(日)	9月 18日(月)	9月 19日(火)	9月 20日(水)	9月 21日(木)	9月 22日(金)	9月 23日(土)
朝食	ウイナーベーコン巻 惣菜  401kcal・13g・11g	きりざい 惣菜  378kcal・14g・5g	ボイルウイナー 惣菜  370kcal・10g・11g	厚巻き卵  391kcal・15g・19g	カニ風味天津  299kcal・13g・7g	チキンボール  353kcal・11g・14g	ウイナードームオムレツ  336kcal・13g・12g
昼食	バリバリサラダ ムースの果物添え 味噌カレーにゆうめん  620kcal・16g・22g	豆腐サラダ マスタードポテト 天ぷらうどん  636kcal・22g・21g	ペンネサラダ フルーツあんみつ 麻婆茄子丼  662kcal・23g・17g	魚のチーズ焼き 大根のとも煮  575kcal・23g・14g	竹輪の磯辺揚げ 肉じゃが 塩焼きそば  835kcal・31g・31g	ポーチドエッグサラダ 鶏唐丼 キーウイサラダ オレンジゼリー添え 中華丼 アボガドのヨーグルト和え  665kcal・27g・20g	キーウイサラダ アボガドのヨーグルト和え  580kcal・20g・17g
間食	紅茶 ホットケーキ 	ポカリスエット スナック 	コーヒー ロールケーキ 	ミルクティー シュークリーム 	麦茶 アイスクリーム 	コーヒー 菓子パン 	紅茶 コーヒーゼリー
夕食	白身魚の沢煮 ビーンズサラダ いりこ菜飯  421kcal・19g・7g	豚肉と大根つや煮 しめじ和え 栗おこわ  524kcal・18g・13g	魚の塩焼き 切昆布の煮付け  542kcal・25g・13g	揚げ出し豆腐きのこあんかけ ポテトサラダ あさり御飯  549kcal・16g・13g	鶏肉の油淋鶏 なすの中華風サラダ  449kcal・20g・9g	ホイル焼き もやしのみみぢ炒め  596kcal・25g・17g	チキンカツ 豚肉と白菜春雨煮  742kcal・27g・31g