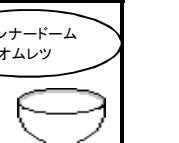
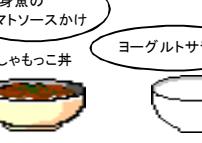


3月の給食だより

	2月 25日(日)	2月 26日(月)	2月 27日(火)	2月 28日(水)	3月 1日(木)	3月 2日(金)	3月 3日(土)
朝食	なめ茸とオクラ 納豆和え  374kcal・13g・6g	ウインナー炒め  411kcal・13g・11g	ソーセージカツ  540kcal・18g・25g	オムレツ  439kcal・17g・18g	五目卵焼き  376kcal・16g・6g	スパゲティサラダ  474kcal・15g・15g	コーンフライ  491kcal・15g・17g
昼食	春巻き揚げ チャーシュー麺  499kcal・18g・11g	サーモンの ガーリックソテー  656kcal・24g・17g	海老の カルパッチョ ポークカレー  667kcal・28g・17g	魚のムニエル ポテトソースかけ フルーツ あんみつ  538kcal・21g・17g	魚の南蛮焼き  458kcal・23g・10g	揚げ出し豆腐 おろし煮 カニトロ丼  563kcal・23g・14g	ひじきと蕎麦 サラダ 海老の散し寿司  513kcal・17g・9g
間食	りんごジュース ラスク	抹茶オレ 蒸しパン	カフェ・オ・レ コーヒーゼリー	レモネード ブッセ	麦茶 あんまん	コーヒー スナック	ミルクティー ホットケーキ
夕食	魚のラビゴットソース ゆかり御飯  460kcal・20g・9g	蕎麦サラダ いちご ホイップ ジャンバラヤ  583kcal・18g・14g	魚の唐揚げ 小松菜の ひじき和え  485kcal・20g・14g	豆腐ハンバーグ そぼろ丼  601kcal・27g・16g	とうもろこし揚げ 肉うどん  649kcal・21g・21g	鶏唐の トマトソースかけ 切昆布の煮物  642kcal・24g・24g	チキンカツ もやしカレー炒め  652kcal・23g・26g
	3月 4日(日)	3月 5日(月)	3月 6日(火)	3月 7日(水)	3月 8日(木)	3月 9日(金)	3月 10日(土)
朝食	ソーセージステーキ 惣菜  354kcal・14g・6g	ウインナーの 野菜炒め のり佃煮御飯  422kcal・13g・9g	ボイルウインナー  396kcal・13g・13g	シューマイ  426kcal・15g・13g	枝豆しんじょう  374kcal・16g・6g	ペンネサラダ  443kcal・17g・8g	ウインナードーム オムレツ  523kcal・19g・8g
昼食	ぎょうざ ラーメン  527kcal・20g・15g	根菜サラダ ビーンズカレー  704kcal・18g・16g	手づくりメンチカツ なめ茸和え  621kcal・18g・20g	ブチマリンサラダ カツ丼  575kcal・20g・13g	魚のミラネーズ 杏仁桃  485kcal・21g・10g	温野菜の チーズサラダ ドライカレー  544kcal・16g・13g	海老の カルパッチョ ナタデココ フルーツ シーフードパスタ  535kcal・20g・16g
間食	コーヒー スナック	紅茶 蒸しパン	麦茶 ごま団子	カフェ・オ・レ バターブリッツ	コーヒー シュークリーム	ココア せんべい・チョコ	紅茶 ワッフル
夕食	魚のマスタード焼 きのこの 小松菜和え  446kcal・24g・7g	魚の立田揚げ 切干大根の煮物  497kcal・19g・12g	白身魚の トマトソースかけ しやもっこ丼 ヨーグルトサラダ  675kcal・23g・17g	イカの カルパッチョ ぶどうゼリー添え ほうとううどん  474kcal・16g・8g	鶏唐のチリソース煮 根菜炒め 炊き込み御飯  565kcal・18g・15g	海老フライ 白菜の春雨煮  518kcal・14g・13g	ミートローフ ひじきと さつま芋煮物  485kcal・18g・9g

)

)

|

)

