

6月末の給食だより

	6月 17日(日)	6月 18日(月)	6月 19日(火)	6月 20日(水)	6月 21日(木)	6月 22日(金)	6月 23日(土)
朝食	目玉焼き ふりかけご飯 葱 菜 415kcal・16g・11g	つくね煮 葱 菜 347kcal・10g・3g	ウインナーの野菜炒め 373kcal・11g・11g	ホットサラダ 404kcal・14g・17g	ミートボール 甘酢あんかけ 329kcal・12g・7g	ポウルウインナー 284kcal・10g・10g	はんぺんフライ 359kcal・12g・13g
昼食	ぎょうざ 冷やしラーメン パインのクラッシュゼリー 567kcal・16g・16g	豆腐サラダ 天ぷらうどん ヨーグルトのフルーツ練乳かけ 505kcal・19g・13g	魚の山芋チーズ焼き ひじきと根菜の金平 563kcal・23g・15g	海老唐サラダ 海老ドリア ホイップ和え 682kcal・22g・21g	チキンピカタの pasta 添え 茄子の中華炒め 661kcal・19g・19g	焼きナスと豚しゃぶサラダ カレー煮込み蕎麦 ゼリーのさくらんぼ添え 490kcal・19g・12g	蕎麦サラダ ジャンバラヤ 洋梨のゼリー添え 575kcal・18g・8g
間食	紅茶 コーヒーゼリー	コーヒー 菓子パン	ポカリスエット プリン	カフェオレ スナック	麦茶 フランクフルト	紅茶 ドーナツ	コーヒー シュークリーム
夕食	魚のフライ 肉じゃが 595kcal・18g・20g	鶏唐のトマトソースかけ 山菜散し寿司 杏仁メロン 557kcal・18g・15g	キウイサラダ そぼろ丼 フルーツゼリー 518kcal・17g・9g	鶏チュリップ揚げ 切昆布の煮付 492kcal・15g・15g	手づくりさつま揚げ 大根のとも煮 533kcal・18g・10g	魚の照り焼き 小松菜と桜海老金平 577kcal・25g・16g	イカフライ シーチキンサラダ 542kcal・16g・18g
	6月 24日(日)	6月 25日(月)	6月 26日(火)	6月 27日(水)	6月 28日(木)	6月 29日(金)	6月 30日(土)
朝食	かぼちゃ焼肉フライ 葱 菜 383kcal・11g・6g	きのこと卵焼き 葱 菜 365kcal・13g・6g	スパゲティサラダ 501kcal・13g・25g	ジャーマンサラダ 322kcal・10g・12g	コーンフライ 377kcal・13g・9g	ウインナー炒め 370kcal・10g・18g	オムレツ 338kcal・13g・14g
昼食	魚の洋風沢煮 冷やしうどん アボガドのヨーグルト和え 499kcal・21g・12g	イカのカルパッチョ ピーンズカレー フルーツヨーグルトかけ 679kcal・26g・20g	手づくりハンバーグ わさび和え 531kcal・17g・15g	冷奴サラダ 焼きそばナポリ フルーツあんみつ 630kcal・21g・17g	海老のカルパッチョ 焼きカレー マンゴープリン添え 756kcal・30g・24g	シーザサラダ 牛丼 ヨーグルトポンチ 598kcal・25g・18g	蕎麦サラダ チキンドリア 浅漬け 723kcal・24g・16g
間食	紅茶 ホットケーキ	ミルクティー 蒸しケーキ	コーヒー 菓子パン	紅茶 ゼリー	< 誕生会 > コーヒー・ケーキ	抹茶ラテ アメリカンドッグ	ポカリスエット スナック
夕食	ハンバーグのカーあんかけ ミモザサラダ 460kcal・15g・11g	揚げ出し豆腐おろし煮 さんま蒲焼 浅漬け 621kcal・21g・19g	八宝菜 ししゃもっ丼 パインのヨーグルトかけ 527kcal・16g・12g	魚のマスタード焼 きのこと小松菜和え 405kcal・21g・8g	白身魚の沢煮 ゆで卵サラダ のり佃煮御飯 495kcal・22g・12g	海老カツ 切昆布と糸コンの炒め煮 483kcal・14g・12g	魚の立田揚げ 鶏肉マヨサラダ 446kcal・20g・10g

,

|

