

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	ちようみりょうなど	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	もく	セルフ フィッシュバーガー		ホキフライ ポイルやさい ノンエッグタルタルソース ミネストローネ	パン こむぎこ パンこ ノンエッグタルタルソース じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ひよこまめ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ みずにトマト パセリ	コンソメ しお こしょう	599 25.1
2	きん	カレーピラフ		チキンクリームスープ かしわもち	こめ あぶら じゃがいも バター こめこ もち	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ あずき	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ コーン ほろれんそう パセリ	カレーこ コンソメ しお ワイン ガラスープ こしょう	614 22.8
7	すい	むぎごはん		マーボー豆腐 パンパンジー こざかなつくだに	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ とりにく いりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり トマト しょうが	トウバンジャン さけ ガラスープ オイスターソース す しょうゆ	604 26.5
8	もく	ハヤシライス		グリーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも ハヤシレッ さとう あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりにく きゅうにく いんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ きゅうり パイン	ワイン ケチャップ デミグラスソース ソース す しょうゆ こしょう	592 20
9	きん	ピースそぼろごはん		おやさいつみれのすましじる キピナゴカリカリフライ2び レモンあえ	こめ さとう あぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく つみれ わかめ とうふ キピナゴ チリメンジャコ	グリーンピース にんじん しょうが しいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	しょうゆ みりん さけ しお かつおこんぶだしじる	514 24.2
12	げつ	むぎごはん		はるさめコーンスープ ホイコーロー アゼロラゼリー	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら こま ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず みそ	コーン たまねぎ にんじん ほろれんそう しいたけ キャベツ ビーマン たけのこ きくらげ しょうが にんにく	ガラスープ しょうゆ さけ こしょう テンメソジャン みりん	628 21.7
13	か	しょくパン (イチゴジャム)		にくみそビーフン じゃこまめサラダ	パン ジャム ビーフン こま あぶら さとう	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく みそ だいず チリメンジャコ	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ しょうが きゅうり	しょうゆ ガラスープ こしょう さけ す みりん	570 25.0
きくちさんデー「メロン」									
14	すい	ぶたキムチどん		ししゃもフライ メロン	こめ むぎ こま あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく シシャモ	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし キャベツ にんじん ごぼう ねぎ メロン	さけ ガラスープ しょうゆ みりん	607 22.7
15	もく	ミルクパン		ラビオリスープ ポテトミートグラタン	パン こむぎこ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー だいず チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ しめじ マッシュルーム ほろれんそう パジル みずにトマト にんにく	コンソメ しょうゆ ワイン こしょう ケチャップ ソース	679 28.4
ふるさとくまさんデー「みなまた・あしきた」									
16	きん	わかめごはん		ぶたじる タチウオフライ あまなつサラダ	こめ むぎ さといも こんにやく こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ みそ タチウオ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ あまなつみかん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	いりこだしじる さけ す しょうゆ こしょう	643 23.5
19	げつ	むぎごはん		じゃがいもとたまねぎのみそじる てづくりとんかつ・ソース やさしいしおこんぶあえ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら こま	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ みそ ぶたにく たまご しおこんぶ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	いりこだしじる しお こしょう ソース す	666 25.6
20	か	ピザトースト		やさいスープ かぼちゃサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	みずにトマト たまねぎ ビーマン コーン じゃがいも だいこん にんじん しめじ えだまめ にんにく かぼちゃ きゅうり	ガラスープ コンソメ しょうゆ ワイン こしょう す しお	568 21.5
21	すい	こぎつねごはん		うおそうめんじる ちくさやき こますあえ	こめ あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう とりにく だいず あげ うおそうめん とうふ わかめ たまご	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	さけ しょうゆ かつおこんぶだしじる みりん す	579 26.2
22	もく	むぎごはん		ちゅうかスープ さかなのチリソースあえ カリカリきゅうり	こめ むぎ はるさめ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たら	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ きくらげ エリンギ ねぎ みずにトマト にんにく しょうが きゅうり	しょうゆ さけ ガラスープ ケチャップ トウバンジャン しお	598 27.6
23	きん	エッグカレーライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー うすらたまご いんげんまめ チーズ ヨーグルト クリーム	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが みかん おうとう パイン パナナ	カレーこ ソース ケチャップ ワイン	695 22.1
28	すい	むぎごはん		かきたまじる イワシのしょうがに きゅうりとわかめのすのもの	こめ むぎ じゃがいも でんぶん こま さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ イワシ わかめ	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ しょうが きゅうり	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる みりん す	566 22.7
29	もく	ミルクパン		やきそば ビーンズサラダ ムース	パン ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ちくわ カツおし だいず きんときまめ だいふくまめ チーズ ツナ ムース	にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん ビーマン きくらげ きゅうり キャベツ アスパラガス コーン	ソース こしょう さけ す しょうゆ	669 24.4
30	きん	むぎごはん		にくじゃが パンサンスウ ひじきのり	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう はるさめ あぶら こま	ぎゅうにゅう きゅうにく だいず てんぶら たまご ハム ひじきのり	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ いんげん きゅうり キャベツ	しょうゆ みりん さけ す	606 24.0

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
 ☆19～22日の期間は、みかん果汁がつきます。