

3がつこんだてよていひょう

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しほう (g)
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
1	きん	ちゅうかおこわ		かきたまじる ゴマネーズサラダ ひなあられ	こめもち ごまあぶら でんぷん ごま ひなあられ	やきぶた ぎゅうにゅう ハム たまご かまぼこ とうふ	しいたけ たけのこ にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ わかめ キャベツ きゅうり	642	24.5	21.1
4	げつ	しろごはん		はくさいのみそじる ハーブチキン ツナサラダ	こめ さとう	ぎゅうにゅう あげ とうふ とりにく ツナ	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ だいこん	643	28.1	20.4
5	か	あげパン		ポークビーンズ コーンサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ コーン きゅうり	707	27.1	25.2
6	すい	むぎごはん		けんちんじる さばゆずみそに ごまあえ	こめ むぎ あぶら さといも こんにやく ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ サバ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう しいたけ はくさい ほうれんそう きゅうり	653	23.6	19.8
7	もく	げんまいパン		バリバリやきそば フルーツポンチ	げんまいパン やきチャーめん あぶら でんぷん ごまあぶら しらたまもち さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ きぬさや パイン もも みかん	708	24.7	24.1
11	げつ	メロンパン		カボチャポタージュ とりのからあげ マカロニサラダ	メロンパン じゃがいも さとう マカロニ オリーブあぶら でんぷん こむぎこ こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ハム とりにく	かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが	870	31.1	40.5
12	か	こめこパン		タイピーエン だいがくいも	こめこパン はるさめ あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまご	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ しょうが	711	23.7	25.6
13	すい	むぎごはん		わかめスープ ぶたキムチ フルーツムース	こめ むぎ ごま ごまあぶら フルーツムース	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ぶたにく	にんじん えのきたけ わかめ ねぎ キムチ もやし にら にんにく しょうが はくさい	662	22.4	19.6
14	もく	ミルクパン		たまごスープ チーズポテト ぶどうゼリー	ミルクパン でんぷん あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう たまご ベーコン クッキングチーズ	コーン きくらげ にんじん たまねぎ ねぎ	635	23.8	25.0
15	きん	むぎごはん		ポークカレー かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん しめじ にんにく わかめ キャベツ きゅうり	697	22.0	19.2
18	げつ	くまさんテ- (荒尾・玉名)		なんかんあげどん ふしそめんじる ごまあえ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	あぶらあげ とうふ とりにく たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし こまつな	648	23.2	17.4
19	か	かほちゃいり こめこパン		はくさいのクリームシチュー まめのサラダ	こめこいりかほちゃパン さといも あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいず	しめじ にんじん たまねぎ はくさい パセリ キャベツ きゅうり コーン	527	21.3	20.5
20	すい	むぎごはん		ハヤシシチュー かみかみあえ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ	831.0	29.0	23.3