



げつようび かようび すいようび もくようび きんようび

1

○のりごはん/
ちゃめし(ホ)
○さばのみそに
○たこやき

エネルギー423kcal たんぱく質15.1g

2

○たけのこごはん/
たけのこごはん(ホ)
○カレーコロッケ
○スパソテー

エネルギー403kcal たんぱく質12.3g

3

憲法記念の日

4

みどりの日

5

こどもの日

8

○かおりごはん/
おかかぶりかけ(ホ)
○チキンのグリルトマトソース
○チーズポテト

エネルギー394kcal たんぱく質12.6g

9

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○にくじゃが
○スナップエンドウ

エネルギー397kcal たんぱく質10.7g

10

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○ガパオふう
○やさいにくまき

エネルギー415kcal たんぱく質11.5g

11

○ロールパン/
ツナサンド
○ポークチャップ
○あおなごまあえ

エネルギー410kcal たんぱく質17.1g

12

○たまごふりかけ/
たまごふりかけ(ホ)
○さわらさいきょうやき
○チキンナゲット

エネルギー401kcal たんぱく質15.6g

15

○こんぶごはん/
やさいふりかけ(ホ)
○エビカツ
○ベーコンスパ

エネルギー388kcal たんぱく質14.0g

16

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○すぶたふう
○ぎょうざ

エネルギー382kcal たんぱく質11.1g

17

○せとふうみごはん/
うめふりかけ(ホ)
○アジフライ
○さといもそぼろに

エネルギー386kcal たんぱく質14.9g

18

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○デミハンバーグ
○つけあわせやさい

エネルギー400kcal たんぱく質10.9g

19

○おかかごはん/
おかかぶりかけ(ホ)
○とりにくからあげ
○やきうどん

エネルギー376kcal たんぱく質12.6g

22

○ごましおごはん/
たまごふりかけ(ホ)
○にくやさしいため
○カニしゅうまい

エネルギー399kcal たんぱく質10.6g

23

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○やさいコロッケ
○キャベツペーコンソテー

エネルギー399kcal たんぱく質10.2g

24

○レーズンロール/
メープルサンド
○チキンピカタ
○ミートマカロニ

エネルギー428kcal たんぱく質16.6g

25

○ひじきごはん/
ひじきごはん(ホ)
○あかうおてりやき
○にくだんご

エネルギー393kcal たんぱく質14.9g

26

○さけごはん/
さけふりかけ(ホ)
○チーズオムレツ
○ナポリタン

エネルギー392kcal たんぱく質12.3g

29

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○チキンカレー
○コールスローサラダ

エネルギー387kcal たんぱく質9.6g

30

○ゆうやけごはん/
ゆうやけごはん(ホ)
○あじしおやき
○ささみチーズフライ

エネルギー402kcal たんぱく質16.5g

31

○たまごふりかけごはん/
やさいふりかけ(ホ)
○ぶたとあつあげのみそいため
○かぼちゃサラダ

エネルギー404kcal たんぱく質13.5g

- ・仕入材料の都合による献立の変更はご了承ください。
- ・魚の骨は取り除いてありますが、気をつけてお召し上がりください。
- ・弊社のお弁当は保存料を使用していませんので、当日のPM2時までにお召し上がりください。
- ・写真はイメージであり、実際のお弁当と違う場合があります。
- ・(ホ)はホットライスのごはんメニューです。