

げつようび

かようび


すいようび

もくようび

きんようび

8/28

○しろごはん/  
しろごはん(ホ)  
○ハッシュドポーク  
○たこやき



エネルギー380kcal たんぱく質11.3g

29

○ゆかりごはん/  
やさいふりかけ(ホ)  
○チンジャオロース  
○チーズポテト



エネルギー410kcal たんぱく質8.7g

30

○たまごふりかけ/  
ちゃめし(ホ)  
○ピーマンにくづめフライ  
○つくね



エネルギー397kcal たんぱく質14.1g

31

○しろごはん/  
しろごはん(ホ)  
○ひきにくカレー  
○キャベツハムソテー



エネルギー425kcal たんぱく質10.3g

9/1

○さけごはん/  
ごましおふりかけ(ホ)  
○やさいコロケ  
○わふうスパ



エネルギー381kcal たんぱく質11.4g

4

○かおりごはん/  
しろごはん(ホ)  
○ハンバーグ



エネルギー383kcal たんぱく質10.3g

5


○ゆうやけごはん/  
ゆうやけごはん(ホ)  
○アジフライ  
○つけあわせやさい



エネルギー396kcal たんぱく質14.6g

6

○こんぶごはん/  
ひじきふりかけ(ホ)  
○ぶたとあつあげのみそいため



エネルギー399kcal たんぱく質12.0g

7

○しろごはん/  
しろごはん(ホ)  
○タレカツ  
○こふきいも



エネルギー391kcal たんぱく質11.1g

8

○たまごふりかけ/  
しろごはん(ホ)  
○とりにくからあげ  
○カニしゅうまい



エネルギー408kcal たんぱく質13.5g

11

○しろごはん/  
しろごはん(ホ)  
○プルコギふう  
○やさいにくまき



エネルギー418kcal たんぱく質9.1g

12


○かおりごはん/  
しそこんぶふりかけ(ホ)  
○かぼちゃコロケ  
○ベーコンスパ



エネルギー376kcal たんぱく質8.4g

13

○さけひじきごはん/  
しろごはん(ホ)  
○きのこシチュー  
○スナップエンドウ



エネルギー414kcal たんぱく質11.6g

14

○こくとうロール/  
チーズクリームサンド  
○オムレツ  
○ミートポテト



エネルギー371kcal たんぱく質15.2g

15

○のりごはん/  
ちゃめし(ホ)  
○カレイのてりやき  
○ささみチーズフライ



エネルギー393kcal たんぱく質18.4g

18

敬老の日



19

○しろごはん/  
しろごはん(ホ)  
○せんだいいもにふう  
○バジルレモンチキン



エネルギー390kcal たんぱく質14.7g

20

○たきこみごはん/  
たきこみごはん(ホ)  
○さばのみそに  
○チキンナゲット



エネルギー382kcal たんぱく質16.8g

21


○おかかごはん/  
なめしごはん(ホ)  
○ポークチャップ  
○たこやき



エネルギー385kcal たんぱく質10.8g

22

○しろごはん/  
しろごはん(ホ)  
○あきやさいチキンカレー  
○いんげんごまあえ



エネルギー404kcal たんぱく質12.1g

25

○わかめふりかけごはん/  
わかめごはん(ホ)  
○えびカツ  
○チヂミ



エネルギー415kcal たんぱく質13.9g

26

○ごましおごはん/  
のりふりかけ(ホ)  
○おくらチャンプルふう  
○ピザはるまき



エネルギー407kcal たんぱく質9.3g

27

○ロールパン/  
メープルサンド(ホ)  
○トマトハンバーグ  
○スパソテー



エネルギー437kcal たんぱく質15.5g

28

○しろごはん/  
しろごはん(ホ)  
○マーボードウフ



エネルギー377kcal たんぱく質11.6g

29

○さつまいもごはん/  
さつまいもごはん(ホ)  
○ぶたにくしょうがやき  
○ぎょうざ



エネルギー383kcal たんぱく質9.3g