

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

- ・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。
- ・(ホ)はホットライスのごはんメニューです。
- ・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。



1

- さけごはん/
* わかめごはん(ホ)
- ちゅうかうまに
- きりこんぶに

エネルギー384kcal たんぱく質12.7g



2

- しろごはん/
しろごはん(ホ)
- とりにくさいきょうやき
- えだまめソテー

エネルギー416kcal たんぱく質13.0g



3



6

- かおりごはん/
やさいふりかけ(ホ)
- えびカツ
- スパソテー

エネルギー391kcal たんぱく質14.1g



7

- のりごはん/
ちゃめし(ホ)
- あかうおにつけ
- とうふハンバーグ

エネルギー385kcal たんぱく質11.3g



8

- ごましおごはん/
しろごはん(ホ)
- かぼちゃコロッケ
- ナポリタン

エネルギー415kcal たんぱく質9.9g



9

- こくとうロール/
クリームサンド
- エビフライ
- やきそば

エネルギー405kcal たんぱく質14.1g



10

- しろごはん/
しろごはん(ホ)
- チキンカレー
- れんこんサラダ

エネルギー390kcal たんぱく質10.5g



13

- しろごはん/
しろごはん(ホ)
- トマトハンバーグ
- にっこりポテト

エネルギー409kcal たんぱく質10.8g



14

- ゆかりごはん/
なめしごはん(ホ)
- オムレツ
- マカロニソテー

エネルギー389kcal たんぱく質11.7g



15

- ひじきごはん/
ひじきごはん(ホ)
- さばのみそに
- はるまき

エネルギー388kcal たんぱく質14.5g



16

- しろごはん/
しろごはん(ホ)
- マーボードウフ
- はくさいハムソテー

エネルギー401kcal たんぱく質12.8g



17

- たまごふりかけごはん/
しそこんぶふりかけ(ホ)
- ポークソテー
- やさいにくまき

エネルギー413kcal たんぱく質10.9g



20

- こんぶごはん/
ごましおふりかけ(ホ)
- しろみさかなフライ
- やきうどん

エネルギー413kcal たんぱく質12.2g



21

- しろごはん/
しろごはん(ホ)
- チンジャオロース
- ぎょうざ

エネルギー390kcal たんぱく質9.2g



22

- ロールパン/
ハムサンド
- とりにくからあげ
- はなやさいのソテー

エネルギー420kcal たんぱく質18.4g



23



24

- ゆうやけごはん/
ゆうやけごはん(ホ)
- にくじゃが
- スナップエンドウ

エネルギー399kcal たんぱく質11.7g



27

- さけひじきごはん/
ちゃめし(ホ)
- チキンカツ
- カニしゅうまい

エネルギー416kcal たんぱく質16.1g



28

- わかめふりかけごはん/
のりこぶくろ(ホ)
- コーンコロッケ
- ベーコンスパ

エネルギー388kcal たんぱく質10.9g



29

- しろごはん/
しろごはん(ホ)
- ハッシュドビーフ
- さといもおかかあえ

エネルギー412kcal たんぱく質8.8g



30

- きのこごはん/
きのこごはん(ホ)
- しろみさかなカレーふうみ
- ささみチーズフライ

エネルギー385kcal たんぱく質16.7g

