

※魚は骨取りですがまれに骨があることがあります。ご注意ください。

日	曜日	献立名/アレルギー	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	くるみ	栄養価	
											エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	木	しろごはん マーボーとうふ こまつなのツナ和え ミニだいがくいも あらびきウインナー パインかん 		●	●						723	23.4
2	金	メープルサンド コロッケパン 野菜肉まき ブロッコリーごま和え あつやきたまご オレンジ	●	●	●						716	22.1
5	月	わかめごはん 肉じゃが スナッフエンドウ きんぴらごぼう 肉団子 リンゴコンポート	●	●	●						708	23.3
6	火	ホットドック 魚竜田揚げのマリネ かぼちゃサラダ パイン 	●	●	●						733	24.7
7	水	しろごはん ハンバーグ 大学いも コールスローサラダ つまみあげ つけもの りんご	●	●	●						716	20.1
8	木	やきそばパン ジャムサンド からあげ ひじきサラダ オレンジ	●	●	●						720	24.4
9	金	しろごはん ちゅうかうまに ぎょうざ きりこんぶに ミニハムステーキ ももかん			●						708	26.7
13	火	<h1>夏季休業</h1>										
14	水											
15	木											
16	金	しろごはん チンジャオロース ピザロール えだまめ ナムル パイン		●	●						692	23.3
19	月	ちゃめし さわらみそやき つけあわせやさい(里芋・人参) にっこりポテト チキンナゲット いんげんごまあえ みかん缶と寒天		●	●						701	24.6
20	火	マーラーカオ たまごサンド ヤンニョムチキン 野菜のサラダ ささかま パイン 	●	●	●						767	27.8
21	水	しろごはん ピーマン肉詰めフライ 焼うどん ミニトマト ポテトサラダ オムレツ リンゴコンポート	●	●	●						733	25.1
22	木	コッペパン(チーズクリーム) ハムサンド ポークチャップ イカドーナッツフライ オレンジ	●	●	●						755	25.9
23	水	しろごはん チキンカツ 和風スパ さつまいもサラダ ちくわ煮 チーズ プチケーキ	●	●	●						743	24.8

※● アレルゲンを含みます