

mon		tue		wed		thu		fri			
23		24		25		26		27			
						<p>エネルギーは ごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal</p>					
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>五目卵焼き</li> <li>炒り煮</li> <li>えのき和え</li> <li>小松菜と豆腐のみそ汁</li> </ul> <p>エネルギー 680 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.8 g</p>		<p>3 ひな祭り献立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>菜の花ずし</li> <li>ししゃもの磯辺揚げ</li> <li>うどのごま和え</li> <li>おふのすまし汁</li> </ul> <p>エネルギー 747 kcal たんぱく質 35 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.2 g</p>		<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>豆もやしのナムル</li> <li>青のりポテト</li> </ul> <p>エネルギー 787 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.9 g</p>		<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>いかのさらさ揚げ</li> <li>野菜のごま和え</li> <li>きのこのみそ汁</li> <li>かんきつ類</li> </ul> <p>エネルギー 675 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.3 g</p>		<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>鮭のクリームスパゲティ</li> <li>ミネストローネ</li> <li>紅茶のケーキ</li> </ul> <p>エネルギー 779 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 28 g 食塩相当量 3.4 g</p>		<p>予約開放日 2/9(月)</p>	
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ミルクパン</li> <li>手作りりんごジャム</li> <li>照り焼きチキン</li> <li>ジャコとキャベツのサラダ</li> <li>ポトフ</li> </ul> <p>エネルギー 649 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.9 g</p>		<p>10 卒業を祝う会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶどうジュース</li> <li>あなごちらし</li> <li>肉じゃが</li> <li>菜花のおかかびたし</li> </ul> <p>エネルギー 728 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.6 g</p>		<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>チキンカレーライス</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul> <p>エネルギー 805 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.4 g</p>		<p>12 リクエスト給食</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>オムライスきのこソースがけ</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>いんげん豆のスープ</li> <li>りんごゼリー</li> </ul> <p>エネルギー 838 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.7 g</p>		<p>13 卒業式</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>エビフライ</li> <li>コーンサラダ</li> <li>豚汁 ・いちご</li> </ul> <p>エネルギー 753 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3 g</p>		<p>予約締切日 2/16(月)</p>	
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>肉みそ担々つけ麺</li> <li>アーモンドバターポテト</li> <li>かんきつ類</li> </ul> <p>エネルギー 781 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 2.6 g</p>		<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>揚げ魚のレモンソース</li> <li>おひたし</li> <li>じゃが芋の金平</li> <li>豆腐とわかめのすまし汁</li> </ul> <p>エネルギー 733 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.7 g</p>		<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>ひじき入り卵焼き</li> <li>切り干し大根の煮物</li> <li>れんこんのごま和え</li> <li>じゃが芋とたまねぎのみそ汁</li> </ul> <p>エネルギー 693 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3 g</p>		<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>キムチチャーハン</li> <li>油淋鶏</li> <li>華風漬け</li> <li>五目中華スープ</li> </ul> <p>エネルギー 755 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.1 g</p>		<p>20</p> <p>春分の日</p>		<p>予約開放日 2/23(月)</p>	
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>中華五目ごはん</li> <li>揚げ出し豆腐の野菜あんかけ</li> <li>みそドレッシングサラダ</li> </ul> <p>エネルギー 748 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.3 g</p>		<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ココア揚げパン</li> <li>チリコンカン</li> <li>ブロッコリーとわかめのツナサラダ</li> <li>かんきつ類</li> </ul> <p>エネルギー 797 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 2.4 g</p>		<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>魚のねぎみそ焼き</li> <li>ひじき煮</li> <li>キャベツの浅漬け</li> <li>かきたま汁</li> </ul> <p>エネルギー 643 kcal たんぱく質 35 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3 g</p>		<p>26</p> <p>27</p>		<p>予約締切日 3/2(月)</p>			

※食材の納入状況等により献立内容が変更になる場合があります。

※予約開放日から予約締切日の間で予約することができます。

※変更がある場合(追加またはキャンセル)は、予約開放日から予約締切日前に自分で予約の変更をしてください。