

	月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん			夏はたのしいことが いっぱいあるね~ 				
栄養価							
おひるごはん	 ご飯 鮭の甘辛だれ 小松菜と人参の煮浸し みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	 冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまからめ フルーツ(洋梨缶)	 鉄分強化! ふいかげご飯 カラスカレイの磯風味焼き ほうれん草と人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 鶏肉の竜田焼き かぼちゃのバターソテー ●冷や汁風(宮崎県) フルーツ(オレンジ)	 エビの米粉かき揚げ丼 チンゲン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 ご飯 鶏肉のケチャップ炒め 炒り粉豆腐 みそ汁	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/11.2/4.0/44.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/10.0/4.2/42.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/9.5/7.6/41.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/10.3/8.2/47.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/9.0/7.5/52.0/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/11.6/8.9/40.2/0.8	
おひるごはん	 ご飯 豚ひき肉とキャベツのみそ炒め 大根のツナサラダ すまし汁	 ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ 鶏肉とチンゲン菜のたくた煮 みそ汁 フルーツ(梨)	 ご飯 豚肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草のコーンサラダ みそ汁	 鉄分強化! ふいかげご飯 助宗タラの照り焼き 鶏肉と白菜のひじき煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ポークカレーライス カリフラワーとアスパラのサラダ フルーツ(バナナ)	 ご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉とキャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ(梨)	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/10.3/8.4/38.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/12.2/6.9/44.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/11.9/7.3/42.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/13.1/6.4/42.4/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/8.2/5.3/47.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/13.7/3.2/38.3/0.5	
おひるごはん	 ご飯 鮭の甘辛だれ 小松菜と人参の煮浸し みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	 冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまからめ フルーツ(オレンジ)					
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/11.0/4.0/43.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/9.8/4.2/41.7/0.8					

※都合により、献立を変更する場合がございます。