リがこ	<u> </u>	_ ' ' ' '	<u>ト ソ o</u>					単位	7 3	ツ国 KC	aı	<u> </u>	1届)	<u> </u>	g 楪	<u>頂</u>	. g
【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
1日	203	19.0	5.8	19.7	1.7	2日	214	16.6	7.7	18.8	1.8	3日	208	14.8	7.7	20.0	1.7

|--|



<b>潟熱中華あん</b>	あじ照焼き	ほき蒸おろしあん
大根と豆煮	高野豆腐五目煮	ブロッコリー味噌和え
おくらわかめおかか和え	ザーサイ金平	キャベツしめじマリネ

【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分																	
6日	202	14.4	9.1	16.1	1.7	7日	209	14.1	10.1	14.6	1.4	8日	196 13	.4	6.0	22.7	1.6	9日	195	15. 1	6. 9	17. 4 2.	7 10日	2	211 1	6. 9 8. 1	17. 6	5 2.2
鶏香草焼き					さは	「塩焼	たら蒸甘酢あん						ます朝鮮焼き					鶏	鶏照焼き									
小松菜のり和え					いか酢大根						オムレツトマトソース					大根、ふ、人参煮					白	白菜くたくた煮						
ひじき寄せ煮					人参ごま味噌金平						菜の花ごま和え						ブロッコリーおかか和え					+-	キャベツカレー炒め					
13日	7	<b>スポー</b>	· <b>'</b> YO	B	-	14日	202	16.2	5.5	21.3	2.3	15日	214	.5	10.3	14.2	2.1	16日	200	14. 1	8. 2	18.0 1.	6 <b>17日</b>	2	202 1	5. 4 9. 1	15. 4	2.0
						<b>赤魚煮付け煮</b> 切干ツナ煮						<b>かれい蒸野菜あん</b> わかめ中華サラダ						<b>ほき蒸クリームあん</b> 野菜みそサラダ						<b>あじマスタード焼き</b> 白菜だし酢和え				
スポーツの日						ピーマン竹輪味噌						酢鶏						もやし胡瓜のり和え					ブロ	ブロッコリーサラダ				
20日	207	15.0	8.0	18.9	1.7	21日	213	14.9	10.6	14.3	2.6	22日	208 18	.5	10.9	8.1	1.5	23日	200	16.0	10. 1	11.4 1.	8 24日	2	212 1	1.4 9.4	20. 5	5 2.1
ほっけ塩焼き						さわら幽庵焼き						さば塩焼き						ぶり照焼き					た	たら蒸ゆずあん				
蓮根炒め煮						もやしツナソース炒め						鶏と野菜中華和え						千切豚肉炒め					大村	大根セロリ金平				
キャベツひじきおかか和え					筑前煮						青梗菜煮浸し						しぐれおろし和え					₹-	マーボー茄子					
27日	211	16.6	6. 1	22. 5	3. 6	28日	214	16.3	10.1	15.8	2.3	29日	205	.7	5.7	25.0	2.5	30日	202	13.8	8. 4	18.8 1.	9 31日	2	209 1	8. 2 13. 3	3 72.3	3 2.3
鶏蒸ごま味噌だれ						かれ	い蒸	赤魚山賊焼き						ほっけ塩焼き					鶏	鶏照焼き								
キャベツ中華煮					理高	,豆腐 <sup>·</sup>	ラタト	ゥイコ		野菜			もや	ŧ,+	もやしサラダ													

※ 献立は、仕入れ等の都合により変更することがございます。ご了承ください。

ふき人参金平

※ご注文の変更は当日朝9時までにお願いいたします。

※ご飯のカロリーは286kcalです。

芋と南瓜サラダ

(株)ゆのたに 調理センター 🛣 025-792-1366

Fax 025-795-6088

どさんこ炒め