

月	火	水	木	金
<p>24</p> <p>○さけひじきごはん ○フジていやき</p> <p>エネルギー407kcal たんぱく質14.0g</p>	<p>25</p> <p>○ゆかりごはん ○ハンチカツ</p> <p>エネルギー412kcal たんぱく質10.8g</p>	<p>26</p> <p>○のりごはん ○すぶたふう</p> <p>エネルギー409kcal たんぱく質9.3g</p>	<p>27</p> <p>○白ごはん ○ぶたにくしょうがやき</p> <p>エネルギー382kcal たんぱく質9.9g</p>	<p>28</p> <p>○しろごはん ○ポークカレー</p> <p>エネルギー456kcal たんぱく質11.7g</p>
<p>31</p> <p>○ポテトサンド ○サーモンフライ</p> <p>エネルギー449kcal たんぱく質17.8g</p>	<p>1</p> <p>○わかめふりかけごはん ○あかうおていやき</p> <p>エネルギー395kcal たんぱく質16.4g</p>	<p>2</p> <p>○ごましおごはん ○ピーマン肉詰めフライ</p> <p>エネルギー445kcal たんぱく質9.3g</p>	<p>3</p> <p>○しろごはん ○テミハンバーグ</p> <p>エネルギー407kcal たんぱく質11.9g</p>	<p>4</p> <p>○こんぶごはん ○カレーコロッケ</p> <p>エネルギー439kcal たんぱく質12.2g</p>
<p>7</p> <p>○せとふうみごはん ○にくじゃが</p> <p>エネルギー394kcal たんぱく質11.9g</p>	<p>8</p> <p>○チーズサンド ○チキンピカタ</p> <p>エネルギー413kcal たんぱく質10.4g</p>	<p>9</p> <p>○ゆかりごはん ○白身さかなのチリソース</p> <p>エネルギー385kcal たんぱく質10.8g</p>	<p>10</p> <p>○たまごふりかけごはん ○とりにくからあげ</p> <p>エネルギー393kcal たんぱく質12.0g</p>	<p>11</p> <p>○おかかごはん ○さわらさいきょうやき</p> <p>エネルギー398kcal たんぱく質12.1g</p>
<p>14</p> <p>○さけごはん ○チーズオムレツ</p> <p>エネルギー454kcal たんぱく質14.6g</p>	<p>15</p> <p>○ごましおごはん ○カニクリームコロッケ</p> <p>エネルギー400kcal たんぱく質10.0g</p>	<p>16</p> <p>○ひじきごはん ○あじしょうが煮</p> <p>エネルギー431kcal たんぱく質10.1g</p>	<p>17</p> <p>○しろごはん ○ちゅうかうま煮</p> <p>エネルギー477kcal たんぱく質14.6g</p>	<p>18</p> <p>○さけひじきごはん ○チキンステーキ</p> <p>エネルギー449kcal たんぱく質12.3g</p>
<p>21</p> <p>敬老の日</p>	<p>22</p> <p>秋分の日</p>	<p>23</p> <p>○わかめふりかけごはん ○エビフライ</p> <p>エネルギー409kcal たんぱく質13.2g</p>	<p>24</p> <p>○たまごサンド ○チキンカツ</p> <p>エネルギー433kcal たんぱく質13.9g</p>	<p>25</p> <p>○しろごはん ○マーボトウフ</p> <p>エネルギー387kcal たんぱく質9.5g</p>
<p>28</p> <p>○のりごはん ○コーンコロッケ</p> <p>エネルギー399kcal たんぱく質9.4g</p>	<p>29</p> <p>○しろごはん ○牛肉とごぼうのカレー</p> <p>エネルギー413kcal たんぱく質11.3g</p>	<p>30</p> <p>○こんぶごはん ○サーモンフライ</p> <p>エネルギー399kcal たんぱく質15.7g</p>	<p>・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、                  気をつけてお召上がりください                  ・弊社のお弁当は当日のPM2時までにお召上がりください</p>	