

・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、気をつけてお召し上がりください。
・弊社のお弁当は保存料を使用しておりませんので、当日のPM2時までにお召し上がりください。



月	火	水	木	金
		1	2	3
		○しろごはん/ しろごはん(ホ) ○ホイコーロー エネルギー397Kcal たんぱく質9.2g	○おかかごはん/ しろごはん(ホ) ○チーズハンバーグ エネルギー435Kcal たんぱく質12.3g	○せとふうみごはん/ やさしいふりかけごはん(ホ) ○さかなの缶つけ エネルギー417Kcal たんぱく質17.2g
6	7	8	9	10
○しろごはん/ しろごはん(ホ) ○だいちミートいり マーボーとうふ エネルギー390Kcal たんぱく質10.6g	○わかめふりかけごはん/ おかかふりかけごはん(ホ) ○チキンカツ エネルギー405Kcal たんぱく質16.4g	○さけひじきごはん/ さけふりかけごはん(ホ) ○エビフライ エネルギー385Kcal たんぱく質10.2g	○のりごはん/ ちゃめし(ホ) ○さほみそ エネルギー392Kcal たんぱく質11.8g	○しろごはん/ しろごはん(ホ) ○ぶたにくごぼうに エネルギー411Kcal たんぱく質11.1g
13	14	15	16	17
○わかめふりかけごはん/ うめふりかけごはん(ホ) ○チキンピカタ エネルギー388Kcal たんぱく質11.6g	○ごましおごはん/ たまごふりかけごはん(ホ) ○さわらさいきょうやき エネルギー373Kcal たんぱく質12.8g	○しろごはん/ しろごはん(ホ) ○豚肉にくしょうがやき エネルギー435Kcal たんぱく質10.3g	○たまごサンド ○レーズンロールパン ○とりにくからあげ エネルギー432Kcal たんぱく質12.2g	○さけごはん/ しろごはん(ホ) ○ハンチカツ エネルギー452Kcal たんぱく質12.6g
20	21	22	23	24
○おかかごはん/ おかかふりかけごはん(ホ) ○ピーマンにくつめフライ エネルギー401Kcal たんぱく質16.8g	○しろごはん/ しろごはん(ホ) ○チンジャオロース エネルギー415Kcal たんぱく質12.3g	○ひじきごはん/ ひじきごはん(ホ) ○しろみさかなフライ エネルギー419Kcal たんぱく質11.6g	○さんぷいごはん/ やさしいふりかけごはん(ホ) ○にくじゃが エネルギー412Kcal たんぱく質11.4g	○しろごはん/ しろごはん(ホ) ○ポークカレー エネルギー413Kcal たんぱく質10.1g
27	28	29	30	
○たまごふりかけごはん/ しろごはん(ホ) ○すばいふう エネルギー432Kcal たんぱく質11.2g	○せとふうみごはん/ さけふりかけごはん(ホ) ○さかなのからあげやさいあん エネルギー460Kcal たんぱく質12.8g	○ジャムサンド ○ロールパン ○ハンバーグ エネルギー417Kcal たんぱく質11.4g	○しろごはん/ しろごはん(ホ) ○ビビンバふう エネルギー372Kcal たんぱく質11.9g	「ごはん」献立の見方 セパレート・一体型のごはん献立/ ホットライスのごはん献立(ホ) 上記のようにホットライスのごはん献立も 一緒に掲載します。 なお、写真はおかずの写真のみ掲載となります。