



2022年(令和4年)

こんだて

月	火	水	木	金
<p>3</p>  <p>うまいごはん / しんじょうごはん(ホ) すたが</p> <p>エネルギー-383kcal たんぱく質9.5g</p>	<p>4</p> <p>○こんぶごはん / うめふりかけごはん(ホ) ○ぶたとあつあげのみそいため</p> <p>エネルギー-392kcal たんぱく質12.8g</p>	<p>5</p> <p>○ごましおごはん / やさしいふりかけごはん(ホ) ○メンチカツ</p> <p>エネルギー-452kcal たんぱく質12.6g</p>	<p>6</p>  <p>ハムサンド ロールパン トマトグラタン</p> <p>エネルギー-465kcal たんぱく質15.4g</p>	<p>7</p> <p>○せとふうみごはん / たまごふりかけごはん(ホ) ○さかなのからあげやさしいあん</p> <p>エネルギー-389kcal たんぱく質12.5g</p>
<p>10</p> <p>スポーツの日</p>	<p>11</p>  <p>さけごはん さけ小袋ごはん(ホ) とんかつ</p> <p>エネルギー-429kcal たんぱく質11.5g</p>	<p>12</p> <p>○たまごふりかけごはん / おかかふりかけごはん(ホ) ○あかうおていやく</p> <p>エネルギー-395kcal たんぱく質16.4g</p>	<p>13</p> <p>○さつまいもごはん / さつまいもごはん(ホ) ○ピーマンにくづめフライ</p> <p>エネルギー-412kcal たんぱく質11.9g</p>	<p>14</p>  <p>しろごはん しろごはん(ホ) デミハンバーグ</p> <p>エネルギー-445kcal たんぱく質13.7g</p>
<p>17</p>  <p>さけひじきごはん うめ小袋ごはん(ホ) カレーロケット</p> <p>エネルギー-454kcal たんぱく質11.7g</p>	<p>18</p> <p>○しろごはん / しろごはん(ホ) ○にくじゃが</p> <p>エネルギー-412kcal たんぱく質11.4g</p>	<p>19</p> <p>○ポテトサンド ○ミニチョコクロワッサン ○チーズオムレツ</p> <p>エネルギー-406kcal たんぱく質14.6g</p>	<p>20</p>  <p>ひじきごはん ひじきごはん(ホ) あじしおやく</p> <p>エネルギー-393kcal たんぱく質14.4g</p>	<p>21</p> <p>○さけごはん / やさしいふりかけごはん(ホ) ○とりにくからあげ</p> <p>エネルギー-423kcal たんぱく質12.0g</p>
<p>24</p> <p>○こんぶごはん / さけふりかけごはん(ホ) ○さわらさいきょうやく</p> <p>エネルギー-384kcal たんぱく質16.0g</p>	<p>25</p>  <p>おかかごはん おかか小袋ごはん(ホ) チキンピカタ</p> <p>エネルギー-414kcal たんぱく質11.9g</p>	<p>26</p>  <p>たまごふりかけごはん たまご小袋ごはん(ホ) やさしいロケット</p> <p>エネルギー-408kcal たんぱく質11.2g</p>	<p>27</p> <p>○しろごはん / しろごはん(ホ) ○ビーフカレー</p> <p>エネルギー-412kcal たんぱく質9.9g</p>	<p>28</p>  <p>うめ小袋ごはん(ホ) ちゅうかうま</p> <p>エネルギー-386kcal たんぱく質12.0g</p>
<p>31</p> <p>○のりごはん / のりごはん(ホ) ○むらさきいもコロケ</p> <p>エネルギー-381kcal たんぱく質8.3g</p>	<p>10月13日 さつまいもごはん登場!</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、気をつけてお召し上がりください ・弊社のお弁当は保存料を使用していませんので、当日のPM2時までにお召し上がりください ・写真はイメージであり、実際のお弁当と違う場合があります。 ・(ホ)はホットライスのごはんメニューです。</p>