

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

8/28

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○ハッシュドポーク
○たこやき



エネルギー380kcal たんぱく質11.3g

29

○ゆかりごはん/
やさいふりかけ (ホ)
○チンジャオロース
○チーズポテト



エネルギー410kcal たんぱく質8.7g

30

○たまごふりかけ/
ちゃめし (ホ)
○ピーマンにくづめフライ
○つくね



エネルギー397kcal たんぱく質14.1g

31

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○ひきにくカレー
○キャベツハムソテー



エネルギー425kcal たんぱく質10.3g

9/1

○さけごはん/
ごましおふりかけ (ホ)
○やさいコロケ
○わふうスパ



エネルギー381kcal たんぱく質11.4g

4

○かおりごはん/
しろごはん (ホ)
○ハンバーグ



エネルギー383kcal たんぱく質10.3g

5

○ゆうやけごはん/
ゆうやけごはん (ホ)
○アジフライ
○つけあわせやさい



エネルギー396kcal たんぱく質14.6g

6

○こんぶごはん/
ひじきふりかけ (ホ)
○ぶたとあつあげのみそいため



エネルギー399kcal たんぱく質12.0g

7

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○タレカツ
○こふきいも



エネルギー391kcal たんぱく質11.1g

8

○たまごふりかけ/
しろごはん (ホ)
○とりにくからあげ
○カニしゅうまい



エネルギー408kcal たんぱく質13.5g

11

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○ブルコギふう
○やさいにくまき



エネルギー418kcal たんぱく質9.1g

12

○かおりごはん/
しそこんぶふりかけ (ホ)
○かぼちゃコロケ
○ベーコンスパ



エネルギー376kcal たんぱく質8.4g

13

○さけひじきごはん/
しろごはん (ホ)
○きのこシチュー
○スナップエンドウ



エネルギー414kcal たんぱく質11.6g

14

○こくとうロール/
チーズクリームサンド
○オムレツ
○ミートポテト



エネルギー371kcal たんぱく質15.2g

15

○のりごはん/
ちゃめし (ホ)
○カレイのてりやき
○ささみチーズフライ



エネルギー393kcal たんぱく質18.4g

18

敬老の日



19

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○せんだいいもにふう
○バジルレモンチキン



エネルギー390kcal たんぱく質14.7g

20

○たきこみごはん/
たきこみごはん (ホ)
○さばのみそに
○チキンナゲット



エネルギー382kcal たんぱく質16.8g

21

○おかかごはん/
なめしごはん (ホ)
○ポークチャップ
○たこやき



エネルギー385kcal たんぱく質10.8g

22

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○あきやさいチキンカレー
○いんげんごまあえ



エネルギー404kcal たんぱく質12.1g

25

○わかめふりかけごはん/
わかめごはん (ホ)
○えびカツ
○チヂミ



エネルギー415kcal たんぱく質13.9g

26

○ごましおごはん/
のりふりかけ (ホ)
○おくらチャンプルふう
○ピザはるまき



エネルギー407kcal たんぱく質9.3g

27

○ロールパン/
メープルサンド (ホ)
○トマトハンバーグ
○スパソテー



エネルギー437kcal たんぱく質15.5g

28

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○マーボードウフ



エネルギー377kcal たんぱく質11.6g

29

○さつまいもごはん/
さつまいもごはん (ホ)
○ぶたにくしょうがやき
○ぎょうざ



エネルギー383kcal たんぱく質9.3g