



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

1

○ゆかりごはん/
しろごはん (ホ)
○とりにくからあげ
○ピーマンソテー

エネルギー400kcal たんぱく質13.0g

2

○ごましおごはん/
なめし (ホ)
○みそつくね
○かにしゅうまい

エネルギー375kcal たんぱく質11.1g

3

○メープルサンド/
コーンパン
○はながたオムレツ
○あさりスパゲッティ

エネルギー418kcal たんぱく質13.7g

4

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○チンジャオロース
○ささみチーズフライ

エネルギー440kcal たんぱく質12.6g

5

○こんぶごはん/
しろごはん (ホ)
○しろみさかなフライ
○ポテトサラダ

エネルギー373kcal たんぱく質12.7g

8

○さけごはん/
やさしいりかけ (ホ)
○ピーマンにくづめフライ
○わふうスパ

エネルギー425kcal たんぱく質14.6g

9

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○ひきにくカレー
○シルバーサラダ

エネルギー427kcal たんぱく質13.2g

10

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○サケのみそやき
○やはたまき

エネルギー424kcal たんぱく質14.9g

11

○たまごふりかけ/
ひじきふりかけ (ホ)
○かぼちゃコロッケ
○やきうどん

エネルギー387kcal たんぱく質10.7g

12

○わかめふりかけ/
しろごはん (ホ)
○すぶた
○チキンナゲット

エネルギー380kcal たんぱく質12.3g

15

○わかめごはん/
わかめごはん (ホ)
○デミハンバーグ
○フライドポテト

エネルギー391kcal たんぱく質13.2g

16

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○さかなのてりやき
○ピザロール

エネルギー380kcal たんぱく質14.5g

17

○おかかごはん/
しろごはん (ホ)
○とんかつ
○あげナス

エネルギー433kcal たんぱく質14.4g

18

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○トマトハヤシ
○マカロニサラダ

エネルギー396kcal たんぱく質13.1g

19

○ひじきごはん/
ひじきごはん (ホ)
○おくらのはさみあげ
○しそはるまき

エネルギー436kcal たんぱく質12.3g

22

○せとふうみごはん/
しろごはん (ホ)
○コーンクリームコロッケ
○やきそば

エネルギー432kcal たんぱく質9.2g

23

○のりごはん/
ちゃめし (ホ)
○ポークチャップ
○すいぎょうざ

エネルギー389kcal たんぱく質12.2g

24

○たまごふりかけ/
ごましおふりかけ (ホ)
○とりにくからあげ
○ナポリタン

エネルギー446kcal たんぱく質14.7g

25

○ずんだサンド/
こくとうロール
○サーモンフライ
○ピーマンきんぴら

エネルギー424kcal たんぱく質18.8g

26

○かおりごはん/
しろごはん (ホ)
○エビフライ
○キャラメルポテト

エネルギー411kcal たんぱく質11.5g

29

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○マーボードウフ
○スパサラダ

エネルギー409kcal たんぱく質14.7g

30

○ごましおごはん/
しろごはん (ホ)
○チーズメンチカツ
○マカロニソテー

エネルギー407kcal たんぱく質12.3g



・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ないので、当日のPM2時までにお召し上がりください。
 ・(ホ)はホットライスのごはんメニューです。
 ・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。

