



※魚は骨取りですがまれに骨があることがあります。ご注意ください。

| 日  | 曜日 | 献立名                                                                                                                         | 卵 | 乳 | 小麦 | えび | かに | そば | 落花生 | くるみ | 栄養価             |              |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----|----|----|----|-----|-----|-----------------|--------------|
|    |    |                                                                                                                             |   |   |    |    |    |    |     |     | エネルギー<br>(kcal) | タンパク質<br>(g) |
| 3  | 月  | なめし やさいつくね スパイシーチキン<br>キャベツみそゴマいため 花がんも ももかん                                                                                | ● | ● | ●  |    |    |    |     |     | 712             | 26.6         |
| 4  | 火  | ツナサンド あんツイスト エビフライ フライドポテト<br>アスパラベーコンソテー ももゼリー                                                                             | ● | ● | ●  | ●  |    |    |     |     | 732             | 21.4         |
| 5  | 水  | ゆうやけごはん ポークチャップ おからポテト かむかむサラダ<br>ブロッコリー パインかん                                                                              | ● |   | ●  |    |    |    |     |     | 727             | 25.0         |
| 6  | 木  | しろごはん しろみさかなフライ しゅうまい ナムル<br>かまぼこ あんにんどうふ                                                                                   | ● | ● | ●  |    |    |    |     |     | 699             | 23.5         |
| 7  | 金  | しろごはん ごましおこぶくろ とりにくからあげ マカロニソテー<br>わかめしょうがあえ さといもに フルーツヨーグルト                                                                | ● | ● | ●  |    |    |    |     |     | 748             | 26.1         |
| 10 | 月  | <div>夏季休業</div>                                                                                                             |   |   |    |    |    |    |     |     |                 |              |
| 11 | 火  |                                                                                                                             |   |   |    |    |    |    |     |     |                 |              |
| 12 | 水  |                                                                                                                             |   |   |    |    |    |    |     |     |                 |              |
| 13 | 木  |                                                                                                                             |   |   |    |    |    |    |     |     |                 |              |
| 14 | 金  |                                                                                                                             |   |   |    |    |    |    |     |     |                 |              |
| 17 | 月  | しろごはん マーボーナス きりこんぶに あつやきたまご  えだまめ パインかん | ● |   | ●  |    |    |    |     |     | 689             | 23.8         |
| 18 | 火  | ひじきごはん てりやきハンバーグ やきそば こまつなにびたし<br>はながたしんじょう ミニトマト みかんかん                                                                     | ● | ● | ●  |    |    |    |     |     | 703             | 25.5         |
| 19 | 水  | キャラメルサンド マーラーカオ かぼちゃコロッケ ミートスパ<br>ブロッコリーとたまごのサラダ オレンジ                                                                       | ● | ● | ●  |    |    |    |     |     | 754             | 18.9         |
| 20 | 木  | しろごはん ぶたにくとピーマンのオイスターいため<br>いんげんカレーいため バジルレモンチキン ゆでコーン メロン                                                                  |   |   | ●  |    |    |    |     |     | 720             | 22.7         |
| 21 | 金  | しろごはん とりにくさいきょうやき ジャーマンポテト ブロッコリー<br>チンゲンサイちゅうかソテー ピザロール プチシュー                                                              | ● | ● | ●  |    |    |    |     |     | 733             | 24.1         |
| 24 | 月  | しろごはん ホイコーロー ポムデュセス ほうれんそうきんしあえ<br>ようかしかん にくだんご                                                                             | ● | ● | ●  |    |    |    |     |     | 718             | 20.6         |
| 25 | 火  | ※一部の児童館様に限ります。<br>ジャムサンド カツサンド そらまめのカレーマカロニ にんじんさつま<br>パイン                                                                  |   | ● | ●  |    |    |    |     |     | 745             | 25.2         |

※弊社お弁当は当日14時までにお召し上がりください。