

日付	ランチルーム	こんだてめい	加り- (kcal) キパケ(%)	お も な ざ い り ょ う		
				ち 血や肉になる	からだ 体の調子をととのえる	ねつ 熱や力になる
1 (水)	4の1	むぎい 麦入りご飯 牛乳 あじのいそべ焼き はるさめ 春雨サラダ キムチスープ あんにんどうふ	632 27.4	牛乳 あじ とうふ	にんじん なら しいたけ キャベツ もやし	こめ 米 小麦 はるさめ 春雨 ごま あぶら 油 あんにんどうふ
2 (木)		なつやしき 夏野菜カレー 牛乳 海草サラダ レモンゼリー	602 18.2	牛乳 とり肉 チーズ 海草	なす たまねぎ トマト もやし キャベツ にんじん コーン	こめ 米 小麦 じゃがいも ゼリー あぶら 油
3 (金)	3の1	わかめご飯 牛乳 ハムカツ からしあえ すまし汁	618 25.3	牛乳 ハム たまご とうふ かつお節 わかめ	もやし にんじん なら こまつな しいたけ	こめ 米 小麦 はるさめ 春雨 花ふ こむぎこ 小麦粉 パン粉
6 (月)	1の2	セレクトメニュー セレクトトースト(ココア・抹茶) 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜 うずら卵と野菜のカレー煮	667 28	牛乳 ココア ハンバーグ とり肉	キャベツ にんじん もやし こまつな コーン たまねぎ グリーンピース 抹茶	パン 砂糖 あぶら 油 じゃがいも サラダ油 グラニュー糖
7 (火)	1の1	たなばたのひこんだて ちらしずし 牛乳 セタ汁 あま 天の川ゼリー	693 26.5	牛乳 えび なると たまご 油あげ とり肉 かつお節	たけのこ しいたけ こんにゃく にんじん かんぴょう こまつな ごぼう グリンピース	こめ 米 小麦 あぶら 油 砂糖 サラダ油 そうめん ゼリー
8 (水)	2の1	むぎい 麦入りご飯 牛乳 たらりのぴり辛焼き もやしとにらのごまあえ 肉じゃが	624 27	牛乳 たら ぶた肉	もやし なら にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ 米 小麦 あぶら 油 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま
9 (木)	2の2	チーズパン 牛乳 ポークビーンズ 野菜ソテー プラマンジェ	691 31.1	牛乳 チーズ ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれん草 かぼちゃ いちご コーン もやし いちご	パン 砂糖 コンスターチ 油 マーガリン
10 (金)	5の1	だいず い 大豆入り和風おこわ 牛乳 ぶたしゃぶ みそ汁	613 32.1	牛乳 ぶた肉 みそ 大豆 とり肉 こんぶ	にんじん かんぴょう ごぼう グリーンピース キャベツ もやし こまつな きゅうり	こめ 米 モチ米 砂糖 油
13 (月)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 麻婆春雨 わかめスープ 冷凍みかん	619 19.5	牛乳 ぶた肉 とうふ	にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ なす ねぎ わかめ	こめ 米 小麦 はるさめ 油 ごま
14 (火)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 鶏肉の三味焼き おひたし 五目煮豆	626 31.5	牛乳 とり肉 大豆 さつま揚げ ぶた肉	ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん もやし ごぼう グリーンピース	こめ 米 小麦 ごま 砂糖 こんにゃく ざらめ
15 (水)		ジャージャー麺 牛乳 スタミナトマトスープ 桃の杏仁ゼリー	585 25.4	牛乳 ぶた肉 みそ たまご 卵	ねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり トマト もやし	めん 麺 純ごま油 砂糖 でん粉 あんにんどうふ
16 (木)	6の1	パン ジャム 牛乳 白身魚のチーズ焼き ゆで野菜 カレースープ	612 30.2	牛乳 メルルーサ チーズ とり肉	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン アスパラガス ピーマン もやし	パン ジャム マカロニ じゃがいも あぶら 油
17 (金)		ぶたどん 豚丼 牛乳 とうがんスープ ピーチコンポート	660 23.8	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース とうがん しいたけ こまつな	こめ 米 小麦 しらたき 油 砂糖

献立は都合により、変更する場合があります。

は、豊郷地区で生産された食材です。