

2022ねん6がつ おべんとう



しきてい

1 水 トンカツ レンコンきんぴら
エネルギー433 たんぱく8.2 えんぷん0.9



2 木 カレイてりやき ぶたにくこくうまいため
エネルギー421 たんぱく12.2 えんぷん1.5



3 金 いそべさきみフライ ジャがいもふうカレーいため
エネルギー428 たんぱく8.5 えんぷん1.1



6 月 ビザソースハンバーグ なつやさいとハムのソテー
エネルギー420 たんぱく8.8 えんぷん1.4



7 火 ハヤシライス とりからあげ
エネルギー447 たんぱく9.6 えんぷん1.3



8 水 とりにくゴマふうみそやき なすのホイコーロー
エネルギー419 たんぱく14.1 えんぷん1.4



9 木 コーンクロック あおなときのこのスパゲティ
エネルギー406 たんぱく7.3 えんぷん1.3



10 金 イカフライ とりとブロッコリーのおころうじいため
エネルギー425 たんぱく11.1 えんぷん0.8



13 月 ソースおこのみやき やきにくふういため
エネルギー424 たんぱく9.6 えんぷん1.1



14 火 コーングラタン キャベツとピーマンのさっぱりいため
エネルギー418 たんぱく8.8 えんぷん1.2



15 水 なつやさいかレー プチハンバーグ
エネルギー437 たんぱく9.7 えんぷん1.6



16 木 てりやきとらふハンバーグ とりとなすのあまからいため
エネルギー402 たんぱく9.9 えんぷん1.0



17 金 しろみフライ ぐだくさんケチャップいため
エネルギー429 たんぱく9.0 えんぷん1.3



20 月 ぶたにくとオクラのオイスターソースいため
エネルギー419 たんぱく10.8 えんぷん1.1



21 火 イカメンチカツ ウィンナーケチャップいため
エネルギー415 たんぱく8.0 えんぷん1.5



22 水 マカロニグラタン はくさいのちゅうかいため
エネルギー417 たんぱく6.9 えんぷん1.0



23 木 いろどりやさいのシチュー のりロールたまごやき
エネルギー435 たんぱく7.7 えんぷん1.2



24 金 とりにくてりやき しおだれやきにく
エネルギー430 たんぱく14.4 えんぷん1.5



27 月 はるまき チャプチェふう
エネルギー427 たんぱく7.1 えんぷん1.5



28 火 スッキーニとぶたにくのちゅうかいため
エネルギー414 たんぱく10.2 えんぷん1.0



29 水 カレークロック アスパラソテー
エネルギー408 たんぱく7.5 えんぷん0.7



30 木 チキンカツ なすとズッキーニのトマトに
エネルギー426 たんぱく9.5 えんぷん0.7



おしらせ



カレーの日
15日(水)

28日は、服部幸應先生とのコラボメニュー
ズッキーニとぶたにくのちゅうかいため
こんげつへのいきんえいよう
エネルギー423 たんぱく9.5 えんぷん1.2
えいようし
まつうらまゆみ むらこしあきや
わたなべかな おがわちはる