

おしらせ



パンの日
4日(金) 17日(木)
カレーの日
2日(水) 24日(木)

25日は、服部幸應先生とのコラボメニュー
かぼちゃたっぷりとりチリふう
こんげつへのいきんえいよう
エネルギー425 たんぱく9.9 えんぶん1.2
えいようし
まつうらまゆみ ながおかちひろ
わたなべかな おがわちはる

1 火 はるまき きのこととりにくのマヨポンいため
エネルギー415 たんぱく9.4 えんぶん1.1



2 水 パンプキンカレー とりからあげ
エネルギー433 たんぱく10.1 えんぶん1.4



3 木 とりピザやき ポパイソテー
エネルギー420 たんぱく11.2 えんぶん1.2



4 金 ハムカツ ナポリタンスパゲッティ
エネルギー427 たんぱく9.8 えんぶん1.0



7 月 ハンバーグ ベーコンとやさいのソテー
エネルギー412 たんぱく9.3 えんぶん1.0



8 火 ちゅうかどん さけたつたあげ
エネルギー435 たんぱく10.4 えんぶん1.3



9 水 メンチカツ ぶたにくとやさいのコウまため
エネルギー440 たんぱく11.1 えんぶん1.2



10 木 グラタン たけのこのちゅうかみそいため
エネルギー419 たんぱく9.4 えんぶん1.0



11 金 いそべささみフライ れんこんきんぴら
エネルギー432 たんぱく10.0 えんぶん1.4



14 月 コロッケ にくやさいいため
エネルギー426 たんぱく9.0 えんぶん1.0



15 火 とりバーベキューやき ソースやきそば
エネルギー422 たんぱく10.2 えんぶん1.1



16 水 グラタン たけのことぶたにくのケチャップソテー
エネルギー416 たんぱく8.9 えんぶん1.0



17 木 チキンカツ きのことベーコンのわふうスパゲティ
エネルギー428 たんぱく9.2 えんぶん1.0



18 金 ハヤシライス ミートボール
エネルギー427 たんぱく11.0 えんぶん1.4



21 月 けいろうのひ

22 火 しゅうぶんのひ

23 水 イカメンチカツ キャベツとあつあげのみそいため
エネルギー423 たんぱく10.0 えんぶん1.2



24 木 ポークカレー さくらしゅうまい
エネルギー428 たんぱく10.7 えんぶん1.4



25 金 かぼちゃたっぷりとりチリふう ポークフランク
エネルギー419 たんぱく9.9 えんぶん1.1



28 月 とうふハンバーグ はるさめあまからいため
エネルギー424 たんぱく9.8 えんぶん1.4



29 火 トンカツ ウィナーとやさいのカレーソテー
エネルギー435 たんぱく10.2 えんぶん1.1



30 水 コロッケ とりにくとやさいのしおこうじいため
エネルギー423 たんぱく9.0 えんぶん1.2

