

2月 ハムカツ やきにく ちくぜんに
エネルギー419 たんぱく10.5 えんぶん1.0



3火 はるまき ひすいしゅうまい まーぼなす
エネルギー420 たんぱく6.2 えんぶん1.3



4水 デミグラスハンバーグ ハッシュドポテト
エネルギー423 たんぱく12.7 えんぶん1.6



5木 ウィンナーカレー ちくわてん
エネルギー435 たんぱく8.7 えんぶん1.5



6金 マカロニグラタン カニふうみさつまあげ
エネルギー419 たんぱく8.0 えんぶん1.0



なつやすみ
8/7~8/16

17火 しおこうじからあげ だいこんあられに
エネルギー436 たんぱく14.6 えんぶん1.2



18水 コーンカレー トンカツ
エネルギー430 たんぱく10.1 えんぶん1.5



19木 とりにくピザやき あつやきたまご
エネルギー439 たんぱく13.6 えんぶん1.0



20金 とうふハンバーグ ぶたにくとなすのスタミナいため
エネルギー417 たんぱく10.4 えんぶん1.2



23月 イカメンチカツ さくらしゅうまい
エネルギー424 たんぱく9.8 えんぶん1.0



24火 チキンカツ やさいカレーいため
エネルギー403 たんぱく8.0 えんぶん0.9



25水 コーングラタン たこワインナー
エネルギー418 たんぱく9.3 えんぶん1.0



26木 さけしおやき とうふうまに
エネルギー413 たんぱく13.3 えんぶん1.0



27金 とりにくてりやき ぶたにくちゅうかいため
エネルギー431 たんぱく14.0 えんぶん1.1



30月 いそべさきみフライ チンジャオロース
エネルギー425 たんぱく8.9 えんぶん1.2



31火 なつやさいカレー さかなとうふだんご
エネルギー423 たんぱく9.1 えんぶん1.5



おしらせ
パンの日
4日(水) 24日(火)
カレーの日
5日(木) 18日(水) 31日(火)
こんげつのへいきんえいよう
エネルギー423 たんぱく10.5 えんぶん1.2
えいようし
まつらまゆみ むらこしあきや
わたなべかな おがわちはる

2021ねん8がつ おべんとう

しきてい

2021ねん9がつおべんとう

しきてい

1 水 どうふハンバーグ ぶたにくしょうがいため
エネルギー411 たんぱく10.0 えんぶん1.0



2 木 トマトグラタン とりにくとやさいのおこうじため
エネルギー410 たんぱく8.4 えんぶん1.3



3 金 とりからあげ ジャーマンポテト
エネルギー420 たんぱく9.1 えんぶん1.3



6 月 コーンコロック しおだれいため
エネルギー431 たんぱく8.3 えんぶん0.9



7 火 しろみざかなのてりやき きこのわらうスパゲティ
エネルギー407 たんぱく10.0 えんぶん1.6



8 水 さつまいもカレー おさかなどうふだんご
エネルギー428 たんぱく9.9 えんぶん1.7



9 木 メンチカツ ポテトマニ
エネルギー424 たんぱく13.9 えんぶん1.7



10 金 とりピザやき ホイコーロー
エネルギー425 たんぱく13.8 えんぶん1.0



13 月 デミグラスハンバーグ こんさいカレーいため
エネルギー428 たんぱく9.7 えんぶん1.1



14 火 さんかくはるまき ポークケチャップソテー
エネルギー423 たんぱく8.7 えんぶん1.3



15 水 ソースおこのみやき チンジャオロース
エネルギー420 たんぱく8.5 えんぶん1.5



16 木 きこのカレー プチハンバーグ(トマト)
エネルギー437 たんぱく9.9 えんぶん1.4



17 金 しろみざかなフライ トマトとズッキーニのスパゲティ
エネルギー404 たんぱく7.7 えんぶん1.3



20 月 けいろうのひ



21 火 トンカツ はるさめちゅうかいため
エネルギー431 たんぱく8.9 えんぶん1.2



22 水 いそベさきみフライ はくさいとあつあけのみそいため
エネルギー423 たんぱく8.9 えんぶん1.0



23 木 しゅうぶんのひ



24 金 ケチャップハンバーグ ポパイソテー
エネルギー432 たんぱく8.7 えんぶん1.0



27 月 とりりんごやき カラフルやきにく
エネルギー436 たんぱく16.7 えんぶん1.0



28 火 トマトのチキンカレー ひとくちしろみざかなからあげ
エネルギー431 たんぱく10.2 えんぶん1.6



29 水 コーングラタン とりにくとえだまめのチリコンカンぶら
エネルギー419 たんぱく9.1 えんぶん0.9



30 木 さげときのこのみそバター とりだんごに
エネルギー418 たんぱく11.8 えんぶん1.1



おしらせ

パンの日
9日(木) 17日(金)
カレーの日
8日(水) 16日(木) 28日(火)
30日は、服部幸應先生とのコラボメニュー
さげときのこのみそバター
こんげつのへいきんえいよう
エネルギー423 たんぱく10.1 えんぶん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 おがわちる

