

# 2023ねん1がつ おべんとう

## しきてい



6 金 いそべからあげ ブロッコリーのココウまいだめ  
エネルギー422 たんぱく13.5 えんぶん1.3



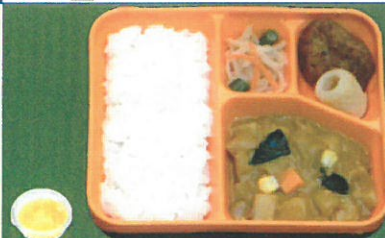
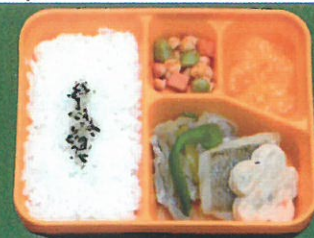
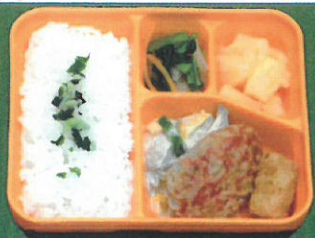
9 月 せいじんのひ

10 火 ケチャップハンバーグ とりにくのでりマヨいため  
エネルギー417 たんぱく9.7 えんぶん1.2

11 水 とりりんごやき こんさいごまみそいため  
エネルギー445 たんぱく14.8 えんぶん1.1

12 木 カレイてりやき ぶたにくしょうがいため  
エネルギー426 たんぱく13.3 えんぶん1.0

13 金 ポパイカレー ちくわに  
エネルギー415 たんぱく8.2 えんぶん1.6



16 月 チキンカツ チンジャオロース  
エネルギー422 たんぱく9.6 えんぶん0.9

17 火 しろみざかなフライ わふうスパゲティ  
エネルギー390 たんぱく8.3 えんぶん1.0

18 水 チーズクリームシチュー にくしゅうまい  
エネルギー414 たんぱく8.9 えんぶん1.2

19 木 ミートグラタン ぶたにくあまからいため  
エネルギー407 たんぱく8.7 えんぶん1.0

20 金 ぶゆやさいのオイマヨいため ミニハムステーキ  
エネルギー400 たんぱく10.6 えんぶん1.0



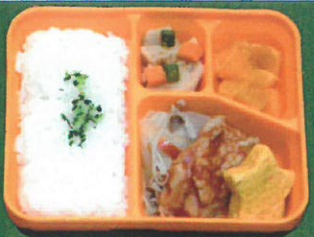
23 月 とりバーベキューやき ぶたにくのしおこうじいため  
エネルギー435 たんぱく14.3 えんぶん1.1

24 火 かみかみカレー とりからあげ  
エネルギー437 たんぱく11.0 えんぶん1.4

25 水 オムレツオーロラソース ぶたにくとナスのトマトに  
エネルギー414 たんぱく9.3 えんぶん1.0

26 木 とりにくとほうれんそうのちゅうかふうクリームに  
エネルギー408 たんぱく12.1 えんぶん1.3

27 金 かぼちゃコロッケ はるさめチャップチェふう  
エネルギー412 たんぱく7.4 えんぶん1.1



30 月 ピザふうチーズハンバーグ ブロッコリーのカレーソテー  
エネルギー408 たんぱく11.1 えんぶん1.2

31 火 ポテトグラタン ポークケチャップソテー  
エネルギー403 たんぱく9.0 えんぶん0.9



### おしらせ

パンの日  
20日(金)  
カレーの日

13日(金) 24日(火)

26日は、服部幸應先生とのコラボメニュー  
鶏肉とほうれん草の中華風クリーム煮  
こんげつのへいきんえいよう  
エネルギー416 たんぱく10.6 えんぶん1.1  
えいようし  
むらこしあきや わたなべかな  
おがわちはる

