

1 月 はるまき ちゃんちゃんぷうに エネルギー380 たんぱく7.0 えんぶん0.8

2 火 とりのさいきょうやきぷう ツナポパイソテー エネルギー432 たんぱく14.1 えんぶん1.0

3 水 ハムカツ とりにくのみそマヨいため エネルギー395 たんぱく10.7 えんぶん1.1

4 木 ぶたにくのしおだれいため エネルギー371 たんぱく10.4 えんぶん0.8

5 金 てりやきとうふハンバーグあますあん エネルギー367 たんぱく10.6 えんぶん1.6



8 月 みそダレトンカツ ジャージャンとうふぷう エネルギー403 たんぱく9.8 えんぶん1.3

9 火 やさいコロック やきそば エネルギー409 たんぱく8.1 えんぶん0.8

10 水 カレイのてりやき とりにくのマヨほんいため エネルギー415 たんぱく13.2 えんぶん1.5

11 木 わふうカレー とりからあげ エネルギー446 たんぱく11.2 えんぶん1.6

12 金 ポテトグラタン はるさめチャプチェぷう エネルギー385 たんぱく8.2 えんぶん1.0



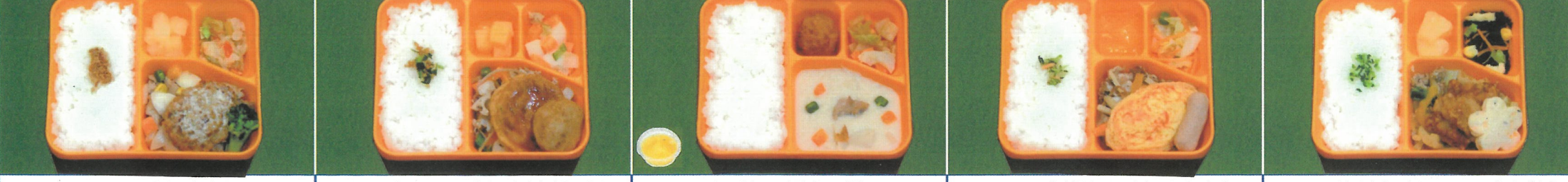
15 月 てりマヨハンバーグ コロコロいため エネルギー401 たんぱく10.9 えんぶん1.5

16 火 ソースおこのみやき ツナじゃがに エネルギー420 たんぱく10.0 えんぶん1.3

17 水 あさりのクリームシチュー たこやき エネルギー383 たんぱく7.4 えんぶん1.2

18 木 ケチャップオムレツ たけのこホイコーロー エネルギー361 たんぱく8.8 えんぶん1.5

19 金 とりからあげ はるキャベツのそぼろいため エネルギー389 たんぱく8.9 えんぶん1.1



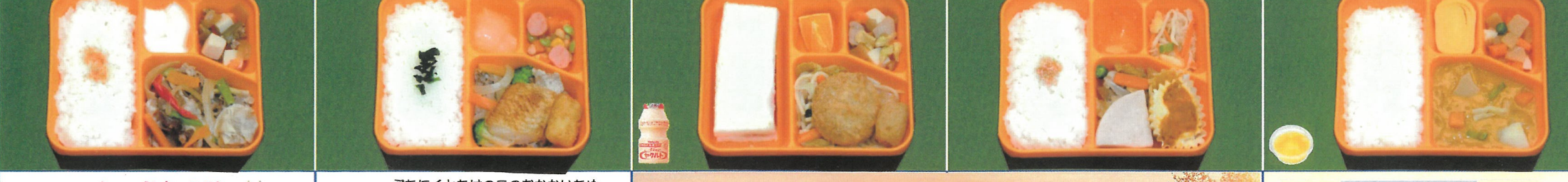
22 月 ルーローハンぷういため エネルギー440 たんぱく10.8 えんぶん1.0

23 火 カレイのてりやき まめまめトマトに エネルギー450 たんぱく12.8 えんぶん1.3

24 水 メンチカツ わふうスパゲティ エネルギー398 たんぱく9.2 えんぶん1.4

25 木 ミートグラタン やさいみそいため エネルギー402 たんぱく10.1 えんぶん1.2

26 金 はるやさいカレー ロールたまごやき エネルギー369 たんぱく7.0 えんぶん1.2



29 月 しょうわのひ

30 火 ぶたにくとたけのこのおかかいため エネルギー397 たんぱく11.3 えんぶん0.6



おしらせ

パンの日
24日(水)
カレーの日
11日(木) 26日(金)

30日は、服部幸應先生とのコラボメニュー
豚肉と筍のおかか炒め
こんげつのへいぎんえいよう
エネルギー401 たんぱく10.0 えんぶん1.2
えいようし
むらこしあきやはしもとたけし
いまにしまりか