

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	
		<b>4</b> やさいコロッケ ねぎやき マカロニサラダ ショコラブチケーキ ごはん エネルギー 381kcal 蛋白質 7g 脂質 9.2g 食塩 0.9g	<b>5</b> トンカツ どうもろこしのつまみあげ おひたし ポークウインナー ぶどうゼリー ごはん エネルギー 356kcal 蛋白質 8.9g 脂質 5.7g 食塩 0.6g	<b>6</b> エビカツ ハーフオムレツ フランクフルト いんげんのごまあえ ごはん エネルギー 399kcal 蛋白質 11.8g 脂質 11.4g 食塩 2.1g	
<b>9</b> ふいかえ きゅうじつ 	<b>10</b> ハンバーグ(ケチャップ) スマイルポテト ギョーザ かいばしらふうフライ ポテトサラダ ふりかけ エネルギー 409kcal 蛋白質 10.6g 脂質 11.6g 食塩 1.6g	<b>11</b> ハムカツ ミニチキン(しょうゆ) タレつきにくだんご あつやきたまご キャベツのサラダ ごはん エネルギー 380kcal 蛋白質 12.2g 脂質 10g 食塩 0.8g	<b>12</b> スパソテー しろみフライ ポテトフライ どうもろこしのつまみあげ ブロッコリーごまあえ ごはん エネルギー 401kcal 蛋白質 11.3g 脂質 7.1g 食塩 0.7g	<b>13</b> チキンカレー イカフライ おひたし ごはん エネルギー 352kcal 蛋白質 9.4g 脂質 7.6g 食塩 1.2g	
<b>16</b> メンチカツ どうふしんじょう きんぴら ショコラブチケーキ たまごふりかけごはん エネルギー 386kcal 蛋白質 9.1g 脂質 9.6g 食塩 1g	<b>17</b> ブロッコリー さかなのみそやき こうやどうふのもの チキンナゲット ふりかけ エネルギー 375kcal 蛋白質 15.8g 脂質 9.8g 食塩 1.2g	<b>18</b> やきそば ふんわりオムレツ チーズポテトフライ しゅうまい なめし(しょうゆあじ) エネルギー 368kcal 蛋白質 8.9g 脂質 7.9g 食塩 1.4g	<b>19</b> ハムとアスパラのソテー グラタンふうコロッケ だいこんとぶたにくに タレつきにくだんご ごはん エネルギー 339kcal 蛋白質 10.3g 脂質 6.7g 食塩 0.8g	<b>20</b> マーボーどうふ やさいはるまき ナムル ふりかけ エネルギー 329kcal 蛋白質 8g 脂質 5.5g 食塩 1.4g	
<b>23</b> カレーコロッケ チーズいりぼうつくね きりぼしだいこんに おひたし ごはん エネルギー 339kcal 蛋白質 9g 脂質 5.7g 食塩 1.4g	<b>24</b> マカロニソテー イカやさいカツ ポテトサラダ ギョーザ あじつけおかかごはん エネルギー 411kcal 蛋白質 8.8g 脂質 11.6g 食塩 1.3g	<b>25</b> ぶたにくたまごいため やさいはるまき プチおさつ ごはん エネルギー 369kcal 蛋白質 12.2g 脂質 9.4g 食塩 1.1g	<b>26</b> さといもとりにくに イカフライ おしどりのサラダ なめし(しょうゆあじ) エネルギー 337kcal 蛋白質 9.6g 脂質 4.5g 食塩 1g	<b>27</b> ブロッコリー さばしおやき チキンナゲット ポークウインナー ショコラブチケーキ ごはん エネルギー 444kcal 蛋白質 14.5g 脂質 16.7g 食塩 1.4g	
<b>30</b> ハンバーグ(ケチャップ) エビフライ ポテトフライ ハーフオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ ごはん エネルギー 378kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9.4g 食塩 1.1g	<b>31</b> ポークカレー チキンカツ おひたし ごはん エネルギー 390kcal 蛋白質 12.9g 脂質 8.6g 食塩 1.4g	<p>🌸あけましておめでとうございます🌸</p> <p>れいわごねん 卯年(うさぎどし🐰)</p> <p>今年も みんなに よろこんで たべてもらえるように、わたしたち            きゅうしょくセンターの スタッフいちどう、がんばります            よい いちねんになりますように</p>			<p>正式ロゴマーク 当センター</p>

☆スプーン・フォーク等には必ず園名とお名前をご記入いただきますようご協力をお願いいたします  
※魚は、骨なしのものや骨まで食べられるものを使用しておりますが、完全ではないのでご注意ください