

2023年1月1日(日) ~ 2023年1月31日(火)

まる味食品㈱



※1号認定の方は、1月11日(水)から給食が始まります。

※週4回(木曜日は給食なし)の方は、お弁当をお忘れの無いようご注意ください。

5日(木)	6日(金)
白飯 ミニハムカツ 焼きそば トマトさつま揚げ煮 インゲンのごま和え 黒豆	白飯 三色ミンチ巻 マカロニのカレーソテー コーンクリームコロッケ ほうれん草のお浸し みかん缶
エネルギー 397kcal 脂質 10.1g たんぱく質 9.2g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 359kcal 脂質 8.4g たんぱく質 8.4g 食塩相当量 1.0g

9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
祝日(成人の日)	白飯 白身魚フライ 切り目入り赤ウィンナー 小松菜とコーンのソテー 花がんと煮付け 紅白なます	白飯 ハンバーグ スパゲティカレー炒め 星型ポテト ツナブロッコリー 黄桃缶	白飯 さつまいもコロッケ 野菜炒め かぶらさつま揚げ煮 チンゲン菜おかか和え かぶのコンソメ煮	白飯 ローストンカツ もやし彩り中華炒め 星型五目しんじょ ひじき煮 インゲンとツナ和え
	エネルギー 374kcal 脂質 11.4g たんぱく質 9.3g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 350kcal 脂質 9.4g たんぱく質 8.8g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 324kcal 脂質 6.0g たんぱく質 6.1g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 389kcal 脂質 13.1g たんぱく質 10.0g 食塩相当量 1.2g
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
白飯 あじの照焼き おからポテト れんこんきんぴら ほうれん草のなめ茸和え 一口こぶ巻き	白飯 鶏ごぼう肉巻き ウィンナーの天ぷら ピーマンソテー 三色野菜サラダ ミニカットりんご	白飯 さつまいもフライ 豆腐しゅうまい 豚肉の甘煮 ひとくちイカフライ しろ菜とうす揚げの煮びたし	白飯 ミートボールのケチャップ煮 きのこスパゲティ スマイルポテト ツナとブロッコリーのサラダ みかん缶	白飯 ドーナツコロッケ タコさんウィンナー 筑前煮 小松菜きのこソテー 五目巾着
エネルギー 316kcal 脂質 5.5g たんぱく質 9.8g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 339kcal 脂質 9.1g たんぱく質 7.4g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 408kcal 脂質 11.1g たんぱく質 12.9g 食塩相当量 0.7g	エネルギー 403kcal 脂質 12.8g たんぱく質 10.8g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 387kcal 脂質 11.7g たんぱく質 10.2g 食塩相当量 1.2g
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
白飯 鶏野菜肉巻煮 ジャーマンポテト 人参さつま揚げ煮 ピーマンのおかか和え ミニカットりんご	白飯 ゴマささみカツ 切干大根のナポリタン風 花形さつま インゲンとえのきのソテー 信田巻き	白飯 ほうれん草とベーコンのグラタン たれ付肉団子 枝豆のつまみあげ ひじきの五色煮 ブロッコリー 中華ドレ和え	とうもろこしご飯 さばの香草焼き 五色野菜入りビーフン たけのこの天ぷら かぼちゃ煮付け ゆかり白菜	ビーフカレーライス オレンジゼリー  スプーンを お持たせください
エネルギー 309kcal 脂質 4.4g たんぱく質 7.2g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 378kcal 脂質 11.9g たんぱく質 10.6g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 333kcal 脂質 7.0g たんぱく質 8.8g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 394kcal 脂質 15.6g たんぱく質 12.6g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 596kcal 脂質 12.8g たんぱく質 11.3g 食塩相当量 3.1g
30日(月)	31日(火)			
白飯 白身魚フライ 豚肉とごぼうのソテー 花しんじょ インゲンとコーンのソテー みかん缶	白飯 豆腐ハンバーグ 照りだれ 花形人参 彩りパスタサラダ ほうれん草のお浸し ハッシュドポテト			
エネルギー 360kcal 脂質 10.1g たんぱく質 11.1g 食塩相当量 0.8g	エネルギー 378kcal 脂質 12.5g たんぱく質 7.8g 食塩相当量 1.4g			

※お魚に関しましては、極力骨を取り除いておりますが、稀に小骨が残っていることがあります。

