

2023年11月1日(水) ~ 2023年11月30日(木)

まる味食品(株)



※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。

		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		白飯 キャベツの三角春巻き チキンナゲット ほうれん草とにんじんのソテー もやしと胡瓜のサラダ サイコロ高野煮	白飯 あじの照り焼き 蒸しシュウマイ 筑前煮 小松菜サラダ 白桃缶	
		エネルギー 357kcal 脂質 10.7g たんぱく質 9.6g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 335kcal 脂質 5.6g たんぱく質 15.6g 食塩相当量 0.9g	
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
白飯 鶏肉の八幡巻き れんこんの天ぷら きんぴらごぼう 豚肉のトマト生姜焼き ブロッコリー イタリアン	白飯 ローストンカツ 花形さつま煮 じゃがいものソテー チンゲン菜ときのこの旨煮 みかん缶	白飯 お魚ボール照焼たれ ハーフカットコーン ゆかりスパゲティ 若布と胡瓜の酢の物 さつまいもの甘露煮	白飯 コーンたっぷりフライ 皮なしウインナー 野菜炒め いんげんのおかか和え 信田巻き	ポークカレーライス 青りんごゼリー  スプーンをお持たせください
エネルギー 377kcal 脂質 11.8g たんぱく質 9.5g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 392kcal 脂質 10.1g たんぱく質 9.8g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 356kcal 脂質 5.9g たんぱく質 8.3g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 378kcal 脂質 11.4g たんぱく質 8.5g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 588kcal 脂質 12.3g たんぱく質 10.9g 食塩相当量 3.1g
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
白飯 メンチカツ 塩ゆでいんげん 三色ピーマンソテー うの花サラダ サイコロ厚揚げ煮	白飯 さつまいもコロッケ チキンスティック きのこスパゲティ ほうれん草と人参のごまドレサラダ 五目巾着	白飯 ハムステーキ ひとくちイカフライ 八宝菜風 ひじきと小松菜のサラダ パイン缶	白飯 やさしい春巻 たけのこの天ぷら れんこんとツナのあまから炒め わかめと胡瓜の青じそサラダ おとうふがんも煮	白飯 白身フライ 木の葉型五目しんじょ チンゲン菜とエリンギのソテー 切り干し大根煮 たれ付肉団子
エネルギー 345kcal 脂質 10.6g たんぱく質 6.9g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 429kcal 脂質 14.4g たんぱく質 9.9g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 349kcal 脂質 9.9g たんぱく質 8.9g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 389kcal 脂質 14.3g たんぱく質 7.6g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 338kcal 脂質 8.2g たんぱく質 9.4g 食塩相当量 1.2g
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
白飯 カレーコロッケ 切り目入り赤ウインナー れんこんとしめじのケチャップ炒め ほうれん草のお浸し みかん缶	わかめご飯 イカの天ぷら 揚げギョーザ 春雨の炒めもの 揚げといんげんの煮付 花がんも煮付	白飯 ハンバーグデミソースかけ 花形人参 スパゲティソテー ツナブロッコリー ハッシュドポテト		白飯 ヒレカツ 人参さつま揚げ煮 焼きそば 小松菜のおかかマヨ和え 白桃缶
エネルギー 350kcal 脂質 9.2g たんぱく質 6.8g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 416kcal 脂質 14.8g たんぱく質 10.5g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 358kcal 脂質 9.6g たんぱく質 9.0g 食塩相当量 1.1g		エネルギー 375kcal 脂質 8.4g たんぱく質 9.9g 食塩相当量 1.2g
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
白飯 肉団子の甘酢あん スマイルポテト コーンオニオンソテー 春雨サラダ(しそ風味) キャロットがんもの煮付	白飯 鶏肉のからあげ ブロッコリー マカロニケチャップソテー 大豆ひじき煮 ミニカットりんご	白飯 さばの香草焼き 花しんじょう ピーマン炒め 白菜と胡瓜のゆず和え かぼちゃの煮付	白飯 タレ付野菜肉巻き おからポテト ゆかりキャベツ チンゲン菜の煮浸し パイン缶	
エネルギー 399kcal 脂質 12.7g たんぱく質 8.8g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 419kcal 脂質 15.6g たんぱく質 14.3g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 370kcal 脂質 11.6g たんぱく質 13.4g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 293kcal 脂質 3.6g たんぱく質 7.3g 食塩相当量 0.8g	

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