



ひ づ け 日 付	こ ん だ て め い		カロリー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
				血 や肉に なる	体 の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる
8 (月)		にくじゃが キャベツのおかかあえ <small>きょうどりょうり ~ひろしま~</small>	570 24.6	あか	みどり	き
9 (火)		とりにくのピリからに わかめとたまねぎのみそしる	585 24.0			
10 (水)		ナポリタン アスパラサラダ <small>しゅん:アスパラガス</small>	514 21.3			
11 (木)		ぶたにくのブルコギふう さんしょくナムル	514 20.5			
12 (金)		さかなのレモンふうみ ABCマカロニスープ	608 29.0			
15 (月)		ビビンバ かんこくふうスープ <small>せかいあじめぐり ~かんこく~</small>	529 22.1			
16 (火)		さかなのてりに じゃがいものみそしる	611 27.1			
17 (水)		ハムマヨサラダ ミネストローネ こはくだんご <small>にゅうがくおいわい こんだて</small>	552 19.7			
18 (木)		ハッピーカレーライス フルーツあえ <small>にゅうがくおいわいこんだて</small>	547 17.8			
19 (金)		チキンとポテトの マリアナソースがらめ やさいたっぷりスープ	641 25.8			
22 (月)		こうやどうふのたまごとじ たくあんあえ <small>カルシウム・てつぶん アップこんだて</small>	561 23.5			
23 (火)		あじのたつたあげ とんじる	652 32.2			
24 (水)		やきスパゲティー グリーンサラダ <small>にんきメニュー</small>	501 24.7			
25 (木)		ごもくきんぴら おこめんじる <small>みはらのきせつりょうり</small>	549 19.5			
26 (金)		あつあげのミートソースに ツナサラダ	615 25.5			
29 (月)	昭和の日					
30 (火)		だいたのごもくに ポテトカレーサラダ <small>カルシウム アップこんだて</small>	622 24.7			

\* 今月の栄養価

エネルギー	kcal	573	マグネシウム	mg	84	βカロル当量	μg	198	食塩	
たんぱく質	g	23.9	鉄	mg	2.1	ビタミン B1	mg	0.31	相当量g	
脂質	g	18.4	亜鉛	mg	2.7	ビタミン B2	mg	0.38		
カルシウム	mg	323	食物繊維 総量	g	5.7	ビタミン C	mg	12		2.0