



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>9</p> <p><b>成人の日</b></p> 	<p>10</p> <p>○さけひじきごはん/ さけふりかけ(ホ) ○ハンバーグ ○ミートマカロニ</p>  <p>エネルギー412kcal たんぱく質12.7g</p>	<p>11</p> <p>○たきこみごはん/ たきこみごはん(ホ) ○あかうおてりやき ○チキンナゲット</p>  <p>エネルギー378kcal たんぱく質16.2g</p>	<p>12</p> <p>○メープルサンド/ こくとうロール ○ミニチキン ○さつまいもサラダ</p>  <p>エネルギー423kcal たんぱく質15.6g</p>	<p>13</p> <p>○おかかごはん/ おかかふりかけ(ホ) ○とんかつ ○わふうスパ</p>  <p>エネルギー396kcal たんぱく質13.0g</p>
<p>16</p> <p>○ごましおごはん/ やさいふりかけ(ホ) ○カレーコロッケ ○えだまめソテー</p>  <p>エネルギー373kcal たんぱく質8.5g</p>	<p>17</p> <p>○こんぶごはん/ しろごはん(ホ) ○とりにくからあげ ○のりしおこふさいも</p>  <p>エネルギー398kcal たんぱく質10.3g</p>	<p>18</p> <p>○せとふうみごはん/ うめふりかけ(ホ) ○ポークチャップ ○たこやき</p>  <p>エネルギー391kcal たんぱく質12.3g</p>	<p>19</p> <p>○わかめふりかけごはん/ さけふりかけ(ホ) ○しろみさかなフライ タルタルソース ○ジャーマンポテト</p>  <p>エネルギー403kcal たんぱく質14.6g</p>	<p>20</p> <p>○しろごはん/ しろごはん(ホ) ○チキンカレー ○あおなにびたし</p>  <p>エネルギー410kcal たんぱく質11.5g</p>
<p>23</p> <p>○さけごはん/ おかかふりかけ(ホ) ○ぶたにくごぼうに ○キャベツペーコンソテー</p>  <p>エネルギー404kcal たんぱく質15.1g</p>	<p>24</p> <p>○せとふうみごはん/ うめふりかけ(ホ) ○ホッケフライ ○ビーフソテー</p>  <p>エネルギー421kcal たんぱく質17.9g</p>	<p>25</p> <p>○ハムサンド レーズンロールパン ○チーズオムレツ ○ナポリタン</p>  <p>エネルギー412kcal たんぱく質16.1g</p>	<p>26</p> <p>○たまごふりかけごはん/ たまごふりかけ(ホ) ○ガパオふう ○やさしくまき</p>  <p>エネルギー386kcal たんぱく質13.4g</p>	<p>27</p> <p>○しろごはん/ しろごはん(ホ) ○エビフライ ○焼きそば</p>  <p>エネルギー393kcal たんぱく質10.9g</p>
<p>30</p> <p>○ひじきごはん/ ひじきごはん(ホ) ○しろみさかなカレーふうみ ○はるまき</p>  <p>エネルギー380kcal たんぱく質13.9g</p>	<p>31</p> <p>○わかめふりかけごはん/ やさいふりかけ(ホ) ○チキンピカタ ○カラフルサラダ</p>  <p>エネルギー375kcal たんぱく質10.3g</p>	<p>1/27 エビフライが リニューアルして 大きなエビフライ になります。 おたのしみに!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仕入材料の都合による献立の変更はご了承ください。</li> <li>・魚の骨は取り除いてありますが、気をつけてお召し上がりください。</li> <li>・弊社のお弁当は保存料を使用していませんので、当日のPM2時までにお召し上がりください。</li> <li>・写真はイメージであり、実際のお弁当と違う場合があります。</li> <li>・(ホ)はホットライスのごはんメニューです。</li> </ul> 		