

れいわ6ねん 7 がつこんだてひょう

きゅうしょく・しゃしょく

はなわほきいちがくえん

にち	よう	あさ (しゃしょく)	キロ カロリー	ひる (きゅうしょく)	キロ カロリー	ゆう (しゃしょく)	キロ カロリー
1	げつ			ごはん マーボナス ピリッとサラダ キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	751	ごはん さんまのかばやき こんさいのにももの はくさいのみそしる くだもの(メロン)	622
2	か	ごはん あつやきたまご やさいのちゅうかいため あさりのみそしる	465	だいこんのさわやかスパ ゲティ カリカリがんも フレンチサラダ ぎゅうにゅう	822	ごはん とりにくのごまみそやき こんにゃくサラダ まいたけすましじる りんごゼリー	532
3	すい	ごはん ポークジンジャー ブロッコリーのみそしる くだもの(バナナ)	519	ごはん とりのたつたあげ からしあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	704	キムチチャーハン ナムル にらたまスープ ヨーグルトムース	553
4	もく	しょくパン ブルーベリージャム ウインナーとほうれんそ うのソテー コーンスープ	544	ちゅうかどん たくあんサラダ はくさいのりきゅうじる ジョア ストロベリー	679	ちらしずし たこナゲット なつやさいのわふうスー プ まっちゃみずようかん	721
5	きん	ごはん あじのしおやき きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる	466	ごはん ゴーヤチャンプル たなばたじる ゆでとうもろこし	804		

れいわ6ねん 7 がつこんだてひょう

きゅうしょく・しゃしょく

はなわほきいちがくえん

にち	よう	あさ (しゃしょく)	キロ カロリー	ひる (きゅうしょく)	キロ カロリー	ゆう (しゃしょく)	キロ カロリー
8	げつ			ライオンさんのカツカレー うめサラダ くだもの(すいか) ぎゅうにゅう	901	ごはん すぶた ザーサイときゅうりのあえもの はるさめスープ マンゴープリン	681
9	か	ごはん とりにくとなまあげのもの わふうサラダ ふのすましじる	554	まじよのたつきゅうびんのパイ ごまあえ コンソメスープ ぎゅうにゅう	828	ベーコンピラフ ブロッコリーのさけマヨサラダ キャベツスープ チョコむしパン	813
10	すい	ごはん はるさめのいためもの とうふのとろみじる ふりかけ	461	ワタナベさんのナポリタン はなやさいのサラダ アッチのフルーツポンチ ぎゅうにゅう	706	わかめごはん ゼリーフライ さっぱりサラダ なめこのみそしる なめらかプリン	568
11	もく	ごはん ホッケのしおやき ぜんまいのにつけ じゃがいものみそしる	488	あむろさんのハムサンド いかマリネ ドラキュラスープ ぎゅうにゅう	650	ごはん とりにくのバジルやき きゅうりのすのもの とんじる パインタルト	664
12	きん	ごはん なっとう だいこんのそぼろに もやしのみそしる	521	れんごくさんのぎゅうめしべんとう にもの こうのもの とうふのみそしる ぎゅうにゅう	812		

れいわ6ねん 7 がつこんだてひょう

きゅうしょく・しゃしょく

はなわほきいちがくえん

にち	よう	あさ (しゃしょく)	キロ カロリー	ひる (きゅうしょく)	キロ カロリー	ゆう (しゃしょく)	キロ カロリー
15	げつ						
16	か			ごはん アジのフライ ひよこまめのサラダ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	799	ひやしちゅうかそば はるまき あんにんどうふ	674
17	すい	ロールパン オムレツ こまつなソテー トマトスープ	357	ごはん タンドリーチキン はるさめソテー もずくのみそしる ぎゅうにゅう	722	ごはん ぶたにくのアップルソース ちぐさあえ かいそうスープ ごまだんご	788
18	もく	ごはん ちくわのあまからいため きりぼしだいこんのにつけ たまごのみそしる	485	ビビンバどん たけのこのスープ くだもの(おれんじ) ぎゅうにゅう	713	ごはん さわらのゆずふうみやき ゆかりあえ あげなすのみそしる ポテトパイ	764
19	きん	ごはん とりのてりやき キャベツのしおこんぶあえ チンゲンサイのみそしる	530				