

# れいわ6ねん 11 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
28	げつ						
29	か						
30	すい						
31	もく						
1	きん	ごはん やさしいため きりぼしだいこんのにつ け あげなすのみそしる	568	ごはん さばのみそに いりどうふ さわにわん ぎゅうにゆう	787		

# れいわ6ねん 11 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
4	げつ						
5	か			もりのレストランカレー こんにやくのごまみそさ らだ ゆずゼリー ぎゅうにゅう 708		ごはん にこみハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ ショコラタルト 703	
6	すい	ごはん いかのこうみやき うのはないり あぶらあげのみそしる 489		はじめてずかんラーメン もやしのちゅうかサラダ てづくりはるまき ジョア プレーン 630		ごはん ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ なめこのみそしる あんにんどうふ 662	
7	もく	ごはん ひじきいりあつやきたま ご だいこんとツナのさつと に にらのみそしる 575		ごはん マッサル オラフのはなしりしり ほうれんそうのみそしる ぎゅうにゅう 733		ごはん ホッケのバターしょうゆ やき からしあえ あすかじる ティラミス 603	
8	きん	ごはん とりのてりやき よんしょくサラダ さつまいものみそしる 571		たかなチャーハン やさいスープ わかったさんのマドレー ヌ ぎゅうにゅう 665		オムライス じゃがいものチーズやき みどりのやさいスープ 642	

# れいわ6ねん 11 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
9	ど	ごはん ぶたにくとなまあげのもの ザーサイときゅうりのあえもの ブロッコリーのごまふうみじる	564	にくみそどん すのもの かきたまスープ ぎゅうにゅう	735		
12	か			ごはん すきやきふうに なすのみそしる くだもの(おうりん) ぎゅうにゅう	760	ごはん とりにくのバジルやき フレンチサラダ コーンスープ なめらかプリン	694
13	すい	ごはん さばのしおやき こまつなとキャベツのソテー たまごのみそしる	515	ごはん、なっとう ゼリーフライ チャーシューサラダ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	782		
14	もく						
15	きん			ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ くだもの(みかん) ぎゅうにゅう	761		

# れいわ6ねん 11 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
18	げつ			おやこどん はくさいのみそしる くだもの(りんご) ぎゅうにゅう	810	ごはん ホイコーロー だいこんさらだ いなかじる ミルクゼリー	694
19	か	ごはん はるさめのそぼろいため のりのつくだに とうふのスープ くだもの(バナナ)	490	ごはん タラのチャンチャヤキ ごもくまめ ちくわのすましじる ぎゅうにゅう	690	スパゲティナポリタン グリーンサラダ まっちゃマフィン	572
20	すい	しょくパン いちごジャム ほうれんそういりスクランブルエッグ しろいやさいのスープ	523	ごはん タンドリーチキン ビーフソテー もやしのみそしる ぎゅうにゅう	715	ごはん いわしのかばやき こんさいのにももの たまねぎのみそしる	573
21	もく	ごはん むししゅうまい ナムル ちゅうかスープ	552	にくじゅううどん せんぎりポテトサラダ ちくわのいそべあげ ジョア ストロベリー	690	ごはん とりにくのバーベキューソースかけ れもんあえ かぼちゃのみそしる しらたまあずき	697
22	きん	ごはん ちくわのカレーいため キャベツのあまずいため さといものみそしる	478	ごはん キャベツメンチ おかかあえ なめこじる ぎゅうにゅう	767		

# れいわ6ねん 11 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
25	げつ			ごはん ユーリンチー ちぐさあえ かぼちゃのみそしる ジョア マスカット 707		ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのサラダ わかめスープ はちみつレモンゼリー	611
26	か	ロールパン オムレツ ウインナーとやさいのソテー レタスのスープ 428		ほうれんそうとツナのクリームスパ たくあんサラダ くだもの(そうか) ぎゅうにゅう 736		ごはん ロースカツ コールスローサラダ みそスープ 651	
27	すい	ごはん とりにくのみそやき いそかあえ ごもくすましじる 515		ごはん さばのてりやき そくせきづけ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう 680		ちゅうかどん むしぎょうぎ かぶのゆかりあえ くだもの(りんご) 652	
28	もく	ごはん たまごそぼろ とんじる かっぱづけ 526		ちーずかれーとーすと いかマリネ コーンスープ ぎゅうにゅう 770		ごはん とりのからあげ ツナあえ まいたけのすましじる 677	
29	きん	ごはん あかうおのさいきょうみそづけ ひじきのにももの かまぼこのすましじる 449		そぼろごはん おでん チンゲンサイのこうみあえ ぎゅうにゅう 754			