

れいわ7ねん 1 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
6	げつ						
7	か						
8	すい			ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト しゃしょく（ひる）になります。	697	ぶたのすきやきふうどん わふうサラダ あさりのみそしる	660
9	もく	ごはん ひきにくいりあつやきたまご やさいのポンずあえ もやしのみそしる	522	ごはん まつかぜやき しちふくサラダ おふのすましじる ぎゅうにゆう	740	ごはん ちくぜんに あおなのおろしあえ かきたまじる キャラメルプリン	681
10	きん	ごはん ほっけのしおやき ごもくきんぴら きのこのみそしる	470	チャーシューチャーハン ナムル ぎょうざスープ ジョア プレーン	705		

れいわ7ねん 1 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
13	げつ						
14	か			きなこあげぱん かいそうサラダ ポトフ ぎゅうにゅう	706	ごはん チキンなんばん タルタルつき ごまあえ ちゅうかスープ くだもの(りんご)	650
15	すい	ごはん いかのこうみやき きりぼしだいこんのにつけ とうふのみそしる	508	けんちんうどん チキンマリネ ぜんざい ぎゅうにゅう	768	ごはん さばのみそに じゃがいものにつけ なめこじる	588
16	もく	ごはん はるさめのそぼろいため かぼちゃのあまに ほうれんそうのみそしる	556	ごはん タラのやくみあんかけ かぼちゃサラダ もやしのみそしる ぎゅうにゅう	731	ハヤシライス キャベツときぬさやのサラダ フルーツポンチ	776
17	きん	ごはん なっとう ぶたにくとだいこんのみそに すましじる	536	マーボーどうふどん こんにやくサラダ トマたまスープ ぎゅうにゅう	733		

れいわ7ねん 1 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
20	げつ			ごはん ごもくたまごやき バンバンジーサラダ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	722	ごはん チーズインハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ りんごゼリー	536
21	か	しょくパン ベーコンエッグ キャベツのツナあえ いとこまスープ	471	カレーライス おかかあえ くろごまプリン ぎゅうにゅう	849	ごはん ぶたにくのアップルソースがけ ひよこまめのサラダ いなかじる	707
22	すい	ごはん ちくわのカレーいため こんぶのいりに たまねぎのみそしる	485	ごはん はっぼうさい ほんじょう つみっこ くだもの(おれんじ) ぎゅうにゅう	791	ごはん あつあげのちゅうかにく あんかけ はるさめサラダ ちゅうかスープ あんにんどうふ	728
23	もく	ごはん はくさいとりにくのい ために ブロッコリーのサラダ さといものみそしる	648	ごはん とりのたつたあげ きりぼしだいこんサラダ なすのみそしる ジョア ブルーベ リー	702	ごはん いわしのかぼやき こんさいのにももの にらのみそしる くだもの(みかん)	623
24	きん	ごはん いりどうふ たんざくさらだ かぼちゃのみそしる	622	ゆかりごはん にくじゃが キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	717		

れいわ7ねん 1 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
27	げつ			ごはん ぶりだいこん ほうれんそうのおひたし イナムドゥチ ジョア プレーン	716	じゃがいもごはん おでん しおもみ ブロッコリーのごまふう みじる	631
28	か	ごはん ポークジンジャー ドレッシングあえ もずくのみそしる	507	ごはん チキンチキンごぼう ばちじる くだもの (はるか) ぎゅうにゅう	823	ごはん さけのチャンチャンやき ふう だいずのいそに だいこんのとろみじる まっちゃんババロア	635
29	すい	ロールパン とりにくのバジルやき ちくわサラダ しろいやさいのスープ	471	ごはん クジラのたつたあげ きのこのうめおかかあえ おざく ぎゅうにゅう	672	ごはん ぶたにくのみそいため れんこんのきんぴら けんちんじる なめらかプリン	657
30	もく	ごはん あげナスとインゲンのオ イスターいため ワカメサラダ はんぺんのすましじる	545	よこてやきそば はちはいじる くだもの (りんご) ぎゅうにゅう	704	ごはん チンジャオロース ザーサイときゅうりのあ えもの ちゅうかふうたまごスー プ ごまだんご	747
31	きん	ごはん むししゅうまい やさしいため あすかじる	558	エスカロップ チーズサラダ どさんこじる ぎゅうにゅう	943		