

れいわ7ねん 2 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
3	げつ			ちやめし ミートオムレツ はくさいのあまずあえ だいこんのみそしる ぎゅうにゆう	684	カレーライス キャベツときぬさやのサ ラダ くだもの(ぼんかん) ハーフカット	684
4	か	ごはん にくどうふ やさいのポンずあえ ふのすましじる	529	ごはん てづくりコロッケ コールスローサラダ とんじる ジョア ストロベ リー	847	ごはん ぶりのてりやき しおもみ あすかじる かぼちゃプリン	668
5	すい	ごはん ひじきいりあつやきたま ご きりぼしだいこんのにつ け なめこのみそしる	577	ごはん さばのこうみやき うのはないり みそしる(なす) ぎゅうにゆう	697	ぶたのすきやきふうどん かいそういりサラダ あさりのみそしる もものクリームタルト	696
6	もく	ごはん さけのしおやき やさいいため なすのみそしる	460	ごはん わふうハンバーグ ごまあえ みそしる(じゃがいも) ぎゅうにゆう	743	ごはん あつあげのちゅうかにく あんかけ ザーサイときゅうりのあ えもの ちゅうかスープ あんにんどうふ	646
7	きん	ごはん とりにくとなまあげの もの おひたし じゃがいものみそしる のり	615	あんかけやきそば カリカリじゃこサラダ くだもの(オレンジ) ぎゅうにゆう	598		

れいわ7ねん 2 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
10	げつ			ヒレカツサンド ミネストローネ ぎゅうにゅう	789		
11	か						
12	すい			たかなごはん いもに くだもの(ぼんかん) ジョア プレーン	731	ごはん ぶたキムチ みそマヨネーズサラダ ほうれんそうのみそしる ミルクゼリー	684
13	もく	ごはん さけのしおやき だいこんとツナのさつと に ほうれんそうとあぶらあ げのみそしる	505	ごはん アジのサラサあげ のりすあえ みそしる(はくさい) ぎゅうにゅう	630	ごはん ぶたにくとなまあげの もの ひよこまめのサラダ ふのみそしる フルーツポンチ	731
14	きん	ロールパン ウィンナー ほうれんそうのソテー はくさいのスープ	476	オムライス もやしのみそサラダ コーンスープ ぎゅうにゅう	784		

れいわ7ねん 2 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
17	げつ			たらこスパゲティ フレンチサラダ スイートポテト ぎゅうにゅう	707	ごはん とりにくのみそやき かいそうサラダ サンラータン チョコパイ	792
18	か	ごはん やさしいため さといものにつけ とうふのみそしる	511	ごはん ユーリンチー はるさめサラダ みそしる(かぼちゃ) ぎゅうにゅう	817	キムタクごはん そぼろいりたまごやき きりぼしだいこんサラダ かぼちゃのみそしる ババロア(てづく り)	802
19	すい	ごはん ちくわのカレーいため だいこんのそぼろに たまねぎのみそしる	529	ごはん ホッケのバターしょうゆ やき にんじんしりしり みそしる(キャベツ) ぎゅうにゅう	638	ごはん とりにくのパジルやき きゅうりのすのもの とんじる コーヒーゼリー	613
20	もく	ごはん はるさめのそぼろいため あおなのおかかあえ えのきのみそしる	517	ジャンバラヤ チャプスイ シュークリーム ぎゅうにゅう	719	タンめん ねぎみそパオズ おろしあえ ようなしのクリームタル ト	663
21	きん	かつおぶしめし スクランブルエッグ コールスローサラダ もずくスープ	443	ごはん ぶたにくのしょうがやき なめこじる くだもの(りんご) ぎゅうにゅう	730		

れいわ7ねん 2 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
24	げつ						
25	か			ごはん キャベツメンチ はなやさいのちゅうかあえ みそしる(もやし) ぎゅうにゅう	794	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	651
26	すい	しょくパン ブルーベリージャム& マーガリン じゃがいものチーズやき しろいやさいのスープ	402	ごはん とりのてりやき ポテトサラダ みそしる(だいこん) ぎゅうにゅう	705	ごはん とりにくのみそやき ナムル ちゅうかスープ りんごむしパン	684
27	もく	ごはん なっとう はくさいのいために けんちんじる	470	マーボーうどん レモンふうみサラダ コーヒーゼリー ぎゅうにゅう	661	ごはん たらのたつたやさいあん かけ わふうサラダ じゃがいものみそしる ぶどうゼリー	619
28	きん	ごはん とりにくのみそやき ツナサラダ だいこんとうふのとろ みじる	587	ごはん ホイコーロー にらたまスープ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	803		