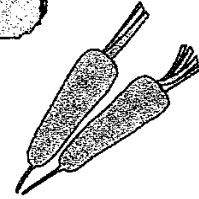
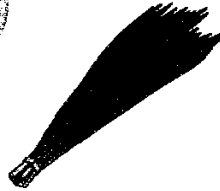
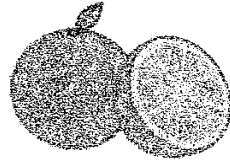
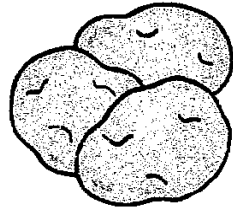


5がつ こんだてよていひょう

ところざわとくべつしえんがっこう



月

火

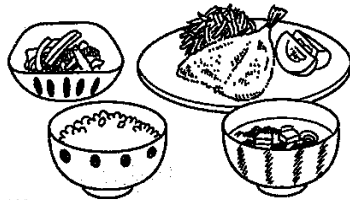
水

木

金

栄養バランスのよい食事

副菜 野菜、果物
など(おもに体の調
子をととのえる)。



主食 ごはん、パン、めん類など
(おもにエネルギーのもとになる)。

汁物

主菜 肉、魚、卵、大豆製品など(おもに体
をつくるもとになる)。

1

てんのうのそくいひ



2

こくみんのきゅうじつ



3

けんぼうきねんび



6

ふりかえきゅうじつ

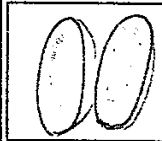


7

アスパラとじゃがいものサラダ



むしどりのごまだれ



ミネストローネ

ガーリックトースト

627kcal

795kcal

8

もやしのあえもの



あじフライ



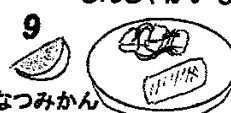
ふきごはん とうふのみそしる

578kcal

705kcal

9

しんじゃがいものにももの



なつみかん

いかのしょうがやき



チャンポン

558kcal

733kcal

10

ちくわのチーズはさみあげ















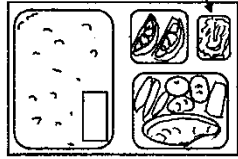










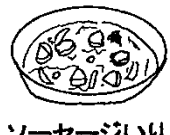































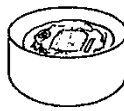






キャロットゼリー ごもくまめ



げんまいごはん にらたまじる

648kcal

771kcal

<p>もやしの 13 カレーサラダ </p>    <p>オレンジ チキンのマーマレード ツイストパン</p>   <p>やき にんじんの ポターージュ</p> <p>597kcal 646kcal</p>	<p>キャベツのしらすあえ 14 </p>  <p>さんまのしょうがに</p>   <p>むぎごはん しんたまねぎのみそしる</p> <p>596kcal 718kcal</p>	<p>おべんとうきゅうしょく 15 からあげ </p>  <p>オレンジ ビーフンのカレーいため</p>  <p>ごはん・やさいふりかけ</p> <p>658kcal 874kcal</p>	<p>うみのさちのみそチーズ 16 やき </p>   <p>なつみかん そらまめ</p>  <p>さんさいスパゲッティ</p> <p>656kcal 825kcal</p>	<p></p> <p>グリーンサラダの レバーのしおやき パイナップルソース</p>   <p>ビーフカレーライス</p> <p>631kcal 848kcal</p>
<p>20 </p>  <p>パイナップル</p>   <p>ソーセージいり やきカレーパン かきたまスープ</p> <p>614kcal 705kcal</p>	<p>チンジャオロース 21 </p>  <p>のりのつくだに</p>   <p>ごはん にくどうふ</p> <p>580kcal 730kcal</p>	<p>やきやさい 22 </p>  <p>ぶたしゃぶ とうふスープ</p>   <p>チーズわかめごはん</p> <p>540kcal 689kcal</p>	<p>23 </p>  <p>クリームチーズケーキ</p>   <p>あんかけやきそば ワンタンスープ</p> <p>554kcal 808kcal</p>	<p>わかめとツナをあえもの 24 </p>  <p>わふうハンバーグおろしソース</p>   <p>むぎごはん もやしのみそスープ</p> <p>645kcal 815kcal</p>
<p>あじフリッターのマリネ 27 </p>   <p>じゃがベーコン</p>   <p>くろパン ABCスープ</p> <p>630kcal 833kcal</p>	<p>あおなののりあえ 28 </p>  <p>きんときまめ のあまに</p>  <p>さけのさくらえびソース</p>   <p>じゃがいもと きぬさやのみそしる</p> <p>581kcal 732kcal</p>	<p>おんやさい 30 </p>  <p>なつみかん</p>   <p>チキンライス グリーンピース のポターージュ</p> <p>581kcal 752kcal</p>	<p>30 </p>   <p>きつねうどん ひじきサラダ</p> <p>554kcal 685kcal</p>	<p>うどんかいがんぱろうきゅうしょく 31 </p>  <p>じゃがいものミルクに</p>  <p>とんかつ せんきゃべツ ジョアプレーン</p>   <p>ごはん とんじる</p> <p>671kcal 848kcal</p>