

こんだてひょう  
あらかわせいかつじっしゅうじょ



2024ねん7がつ



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>ごはん コンソメスープ たらのトマトソースかけ もやしとピーマンのカラフルいため スパゲッティサラダ</p>	<p>ごはん みそしる(ねぎ) ハンバーグデミソース コールスローサラダ パインのシロップづけ</p>	<p>ごはん みそしる(えのき) かれいのてりやき なすのとろとろに マカロニサラダ</p>	<p>ごはん ちゅうかふうスープ ホイコーロー はんべんのもの きゅうりのみょうがえ</p>	<p>にしよくどん たなばたじる こまつなのしょうがあえ たなばたゼリー</p>
<p>エネルギー I値 - 571 kcal たんぱくしつ 25.9 g ししつ 13.2 g しょくえん 3.0 g</p>	<p>エネルギー I値 - 589 kcal たんぱくしつ 22.3 g ししつ 14.6 g しょくえん 3.3 g</p>	<p>エネルギー I値 - 580 kcal たんぱくしつ 20.8 g ししつ 7.1 g しょくえん 2.6 g</p>	<p>エネルギー I値 - 665 kcal たんぱくしつ 28.5 g ししつ 20.8 g しょくえん 3.2 g</p>	<p>エネルギー I値 - 571 kcal たんぱくしつ 27.7 g ししつ 13.4 g しょくえん 2.5 g</p>
8	9	10	11	12
<p>ごはん ちゅうかふうたまごスープ とりにくのオイスターいため だいこんとしめじのちゅうかに もやしのさっぱりあえ</p>	<p>ゆかりごはん みそしる(あぶらあげ) さばのしおやき れんこんのあまからいため きゅうりとあますしょうがのあえもの</p>	<p>ごはん トマトスープ チキンソテー(マスタードソース) やさいのソテー ツナサラダ</p>	<p>ごはん みそしる(ふ) あつあげとひきにくのやさしいため かぼちゃのもの なすのおろしほんすあえ</p>	<p>ごはん みそしる(じゃがいも) ぶたにくのスタミナやき こまつなのびだし もやしとぜんまいのナムル</p>
<p>エネルギー I値 - 588 kcal たんぱくしつ 27.5 g ししつ 15.9 g しょくえん 3.3 g</p>	<p>エネルギー I値 - 582 kcal たんぱくしつ 24.8 g ししつ 20.6 g しょくえん 2.9 g</p>	<p>エネルギー I値 - 587 kcal たんぱくしつ 33.9 g ししつ 13.1 g しょくえん 3.5 g</p>	<p>エネルギー I値 - 638 kcal たんぱくしつ 25.6 g ししつ 20.1 g しょくえん 2.9 g</p>	<p>エネルギー I値 - 634 kcal たんぱくしつ 27.1 g ししつ 19.8 g しょくえん 3.3 g</p>
15	16	17	18	19
<p>うみのひ じっしゅうじょあやすみ</p>	<p>ごはん みそしる(たまねぎ) メンチカツ ミックスピーンズのトマトに だいこんサラダ</p>	<p>ごはん みそしる(にら) さわらのなんばんづけ かぼちゃそぼろに わかめとトマトのサラダ</p>	<p>ひじきごはん みそしる(だいこん) にくだんごときやべつあんのかけに こまつなのマヨコーンあえ みかんシロップづけ</p>	<p>ごはん みそしる(きやべつ) たらのまヨネーズやき じゃがいもバターに きゅうりのおかかあえ</p>
	<p>エネルギー I値 - 630 kcal たんぱくしつ 21.6 g ししつ 16.5 g しょくえん 3.7 g</p>	<p>エネルギー I値 - 611 kcal たんぱくしつ 26.2 g ししつ 14.4 g しょくえん 3.5 g</p>	<p>エネルギー I値 - 630 kcal たんぱくしつ 17.9 g ししつ 20.3 g しょくえん 3.6 g</p>	<p>エネルギー I値 - 552 kcal たんぱくしつ 23.2 g ししつ 17.4 g しょくえん 3.4 g</p>
22	23	24	25	26
<p>ごはん みそしる(わかめ) あかうおのムニエル シモンバターソース なすのソテー ブロッコリーとハムのあえもの</p>	<p>ごはん みそしる(だいこん) ぶたにくのれいしやぶふう さつまあげのもの おくらのごまあえ</p>	<p>うなぎのまぜごはん すましる(ふ) さといもとりにくのうまに ミルクプリン</p>	<p>ごはん みそしる(たまねぎ) さばのわさびしょうゆやき カニシウマイ ほうれんそうのしょうがあえ</p>	<p>ごはん オニオンスープ とりにくのぼんこやき きりほしだいこんのいりに スパゲッティおろしあえ</p>
<p>エネルギー I値 - 540 kcal たんぱくしつ 27.0 g ししつ 15.8 g しょくえん 3.2 g</p>	<p>エネルギー I値 - 599 kcal たんぱくしつ 29.1 g ししつ 19.2 g しょくえん 2.7 g</p>	<p>エネルギー I値 - 629 kcal たんぱくしつ 30.9 g ししつ 17.4 g しょくえん 3.0 g</p>	<p>エネルギー I値 - 609 kcal たんぱくしつ 27.1 g ししつ 22.2 g しょくえん 3.4 g</p>	<p>エネルギー I値 - 614 kcal たんぱくしつ 30.7 g ししつ 14.4 g しょくえん 3.8 g</p>
29	30	31		
<p>ポークカレーライス コンソメスープ ちんげんさいのれいせいおひたし もものシロップづけ</p>	<p>ごはん ワカメスープ マーボードーフ なすのやきびだし ちゅうかふうはるさめサラダ</p>	<p>ごはん みそしる(ねぎ) ぶたにくのたまごとじ リヨネースポテト ブロッコリーのサラダ</p>		
<p>エネルギー I値 - 628 kcal たんぱくしつ 20.2 g ししつ 16.3 g しょくえん 3.8 g</p>	<p>エネルギー I値 - 581 kcal たんぱくしつ 25.2 g ししつ 17.1 g しょくえん 3.1 g</p>	<p>エネルギー I値 - 658 kcal たんぱくしつ 29.5 g ししつ 22.7 g しょくえん 3.0 g</p>		