

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9がつ



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん みそしる(きぬさや) さばのたつたあげ ごもくまめ おくらのおかかあえ	ごはん みそしる(きゃべつ) とりにくのマーメイドやき きんぴらごぼう もやしのカレーじょうゆあえ	ナポリタン やさいスープ きゃべつとツナのサラダ りんごゼリー	ごはん チンゲンさいのスープ とりにくのチリソースいため だいこんのちゅうかに セロリときゅうりのあえもの	ごはん みそしる(もやし) あかうおのおろしに かぼちゃのそぼろあん はるさめサラダ
えねるぎ- Ical 561 kcal たんぱくしつ 24.9 g ししつ 17.7 g しょくえん 2.5 g	えねるぎ- Ical 594 kcal たんぱくしつ 30.6 g ししつ 13.4 g しょくえん 2.8 g	えねるぎ- Ical 677 kcal たんぱくしつ 25.2 g ししつ 21.0 g しょくえん 3.8 g	えねるぎ- Ical 588 kcal たんぱくしつ 24.7 g ししつ 17.8 g しょくえん 3.6 g	えねるぎ- Ical 582 kcal たんぱくしつ 27.6 g ししつ 10.1 g しょくえん 3.0 g
9	10	11	12	13
ごはん にらたまみそしる とりにくのハチミツレモンやき ブロッコリーのソテー ポテトサラダ	ごはん トマトスープ たらのマスタードソースかけ なすとしめじのいためもの とうふサラダ	ごはん みそしる(たまねぎ) あつあげのやさいあんかけ こんさいのいために はくさいのゆずびたし	おせきはん すましじる(おふ) かれいのわさびじょうゆやき がんものにももの ほうれんそうのあえもの	ごはん コンソメスープ ハンバーグデミグラソース おんやさい トマトサラダ ♪おたのしみセレクトデザート♪
えねるぎ- Ical 609 kcal たんぱくしつ 32.6 g ししつ 17.1 g しょくえん 3.3 g	えねるぎ- Ical 574 kcal たんぱくしつ 24.8 g ししつ 17.4 g しょくえん 3.6 g	えねるぎ- Ical 581 kcal たんぱくしつ 22.5 g ししつ 17.8 g しょくえん 2.3 g	えねるぎ- Ical 607 kcal たんぱくしつ 27.8 g ししつ 10.7 g しょくえん 3.1 g	えねるぎ- Ical 601 kcal たんぱくしつ 21.6 g ししつ 17.2 g しょくえん 3.4 g
16	17	18	19	20
 敬老の日 じっしゅうじょおやすみ	ごはん みそしる(ふ) とうふチャンプルー なすのにびたし おくらのあますあえ	ごはん みそしる(わかめ) さけのトマトに ほうれんそうのようふうにびたし さつまいもサラダ	ごはん はるさめスープ ホイコーロー はるまき こまつなのちゅうかあえ	ごはん ポークカレーライス コンソメスープ フレンチサラダ もものシロップづけ
	えねるぎ- Ical 601 kcal たんぱくしつ 26.9 g ししつ 19.4 g しょくえん 3.2 g	えねるぎ- Ical 618 kcal たんぱくしつ 26.7 g ししつ 15.8 g しょくえん 2.5 g	えねるぎ- Ical 632 kcal たんぱくしつ 22.6 g ししつ 20.6 g しょくえん 2.7 g	えねるぎ- Ical 658 kcal たんぱくしつ 21.8 g ししつ 18.6 g しょくえん 3.9 g
23	24	25	26	27
しゅうぶんのひ ふりかえきゅうじつ じっしゅうじょおやすみ	ごはん みそしる(はくさい) かれいのなんばんづけ かにしゅうまい ほうれんそうのしょうがあえ	ごはん みそしる(だいこん) とりにくのてりやき ぜんまいのにももの おくらのわさびあえ	ごはん みそしる(ねぎ) さわらのさいきょうやき ミックスピーシーズのトマトに かぼちゃサラダ	ごはん みそしる(なめこ) ぶたにくのあまからいため じゃがいものバターに わかめサラダ
	えねるぎ- Ical 623 kcal たんぱくしつ 23.2 g ししつ 10.9 g しょくえん 3.0 g	えねるぎ- Ical 589 kcal たんぱくしつ 23.6 g ししつ 19.9 g しょくえん 2.3 g	えねるぎ- Ical 584 kcal たんぱくしつ 28.8 g ししつ 15.0 g しょくえん 3.3 g	えねるぎ- Ical 631 kcal たんぱくしつ 24.6 g ししつ 20.9 g しょくえん 3.0 g
30	 【お知らせ】 *13日(金)のお楽しみセレクトデザートは、当日に2種類のデザートの中から好きな方を選んで召し上がっていただきます♪ *28日(土)はハートフル運動会になります♪			
はーとふる うんどうかい ふりかえきゅうじつ じっしゅうじょおやすみ	28 まーぼー マーボーどん みそしる(わかめ・ねぎ) ふーつぼんち フルーツポンチ えねるぎ- Ical 571 kcal たんぱくしつ 23.2 g ししつ 15.69 g しょくえん 2.5 g			