

こんだてひょう  
 あらかわせいかつじっしゅうじょ

# 2025ねん1がつ

月	火	水	木	金
<p>ことしも よろしくおねがいします</p>		<p>1 がんどじつ</p>	<p>2 おしょうがつ やすみ</p>	<p>3 おしょうがつ やすみ</p> <p>5日(日)まで、お休みに なります。</p>
6	7	8	9	10
<p>かやくごはん すましじる(ふ) さけのうめおかかやき さといものにも くろまめあまに</p>	<p>ごはん みそしる(わかめ) にこみハンバーグ ポテトと3しょくビーマンのいためもの ほうれんそうのわさびあえ</p>	<p>ごはん コンソメスープ さばのマスタードソースかけ やさいのトマトに アスパラのおかかあえ</p>	<p>ごはん みそしる(かぶ) にくだんごとはくさいのもの わふういりたまご もやしのカレーじゃようあえ</p>	<p>ごはん みそしる(きやべつ) さわらのソテー きりぼしだいこんのいりに しゅんぎくとたまねぎのサラダ</p>
<p>エネルギー 599 kcal たんぱく質 29.8g 脂質 11.3g 糖質 3.4g</p>	<p>エネルギー 613 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.9g 糖質 3.9g</p>	<p>エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.5g 糖質 2.8g</p>	<p>エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 20.0g 糖質 3.5g</p>	<p>エネルギー 627 kcal たんぱく質 25.2g 脂質 22.9g 糖質 2.7g</p>
13	14	15	16	17
<p>せいじんのひ じっしゅうじょおやすみ</p>	<p>ごはん はるさめスープ ホイコーロー さといものちゅうかに ぜんまいのナムル</p>	<p>ごはん みそしる(ねぎ) あつあげのやさいあんかけ かぼちゃに ごぼうサラダ</p>	<p>ごはん みそしる(なめこ) さけのみりんやき やさいのスープに さつまいもサラダ</p>	<p>ごもくちらしずし すましじる(はなふ) クリームコロッケ なのはなのからしあえ いちごゼリー</p>
<p>エネルギー 602 kcal たんぱく質 27.8g 脂質 15.3g 糖質 2.5g</p>	<p>エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.8g 糖質 2.9g</p>	<p>エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 16.3g 糖質 2.5g</p>	<p>エネルギー 587 kcal たんぱく質 16.4g 脂質 8.5g 糖質 2.8g</p>	
20	21	22	23	24
<p>ごはん やさいスープ タンドリーチキン ビーマンソテー ポテトサラダ</p>	<p>ごはん みそしる(ふ) さばのすじめやき さといもとやさいのもの もやしのばいにくあえ</p>	<p>ごはん チンゲンサイのスープ ユースリチー かぶのくすに きゅうりのしおこんぶあえ</p>	<p>みそラーメン すいきょうざ だいこんのわふうサラダ みかんのシロップづけ</p>	<p>ごはん かきたまじる ぶたにくのしょうがやき ぜんまいのもの かぶのあますあえ</p>
<p>エネルギー 592 kcal たんぱく質 29.9g 脂質 16.4g 糖質 3.3g</p>	<p>エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.9g 脂質 18.0g 糖質 2.6g</p>	<p>エネルギー 607 kcal たんぱく質 29.1g 脂質 14.6g 糖質 3.3g</p>	<p>エネルギー 646 kcal たんぱく質 22.2g 脂質 23.6g 糖質 3.7g</p>	<p>エネルギー 634 kcal たんぱく質 25.6g 脂質 23.2g 糖質 2.7g</p>
27	28	29	30	31
<p>ごはん みそしる(わかめ) かわいいのバターやき はくさいのにびたし ブロッコリーサラダ</p>	<p>ごはん みそしる(とうふ) メンチカツ ミックスピーンスのトマトに わかめサラダ</p>	<p>ポークカレーライス ほうれんそうのスープ フレンチサラダ フルーツミックス</p>	<p>ごはん みそしる(あぶらあげ) とりにくのしおこうじやき とうがんのカニカマあんかけ マカロニサラダ</p>	<p>ごはん ミネストローネ たらのマヨネーズやき とうふとたまごのいためもの アスパラサラダ</p>
<p>エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 10.9g 糖質 2.9g</p>	<p>エネルギー 661 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 21.1g 糖質 3.4g</p>	<p>エネルギー 655 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.3g 糖質 4.3g</p>	<p>エネルギー 599 kcal たんぱく質 31.2g 脂質 17.9g 糖質 2.9g</p>	<p>エネルギー 583 kcal たんぱく質 28.5g 脂質 19.5g 糖質 3g</p>