

1月のこんだてひょう

					しょうがくぶ		ちゅうがくぶ																	
					エネルギー	たんぱくしつ	エネルギー	たんぱくしつ																
げつようび 13  せいじん ひ 成人の日					かようび 14  おせきはん とうりのてりやき なます ぞうに					すいようび 15  ココアあげパン ポトフ ヨーグルト					もくようび 16  ごはん さごしのこうみやき きりこんぶのごもくに とんじる					きんようび 17  ごはん チキンカツ はくさいのおかかあえ イモとこまつなのスープ				
	553	22.9	709	29.4	601	19.6	770	25.1	559	27.6	717	35.4	670	23.5	859	30.1								
20  ごはん ぶたのからみそやき チンゲンサイのサラダ みそしる(だいこん・あぶらあげ)					21  カレーライス イタリアンサラダ オレンジ					22  ごはん あつあげのオイスターソースいため サバのあまみそやき かきたまスープ					23  わふうきのコスパゲティ ポテトのチーズやき とりとかぶのサラダ					24  わかめごはん てづくりがんもどき(あんかけ) やさいのごまあえ みそしる(さつまいも・たまねぎ)				
	569	21.5	730	27.5	576	18.5	738	23.7	640	31.3	821	40.1	567	24.4	727	31.3	578	19.8	741	25.4				
27  チキンライス カラフルマカロニサラダ とうにゅうコーンチャウダー オレンジ					28  そぼろあんかけどん こんにゃくサラダ みそしる(かぼちゃ・あぶらあげ)					29  ごはん とうりのごまネーズやき きりぼしだいこんサラダ いなかじる					30  コッペパンスライス チリコンカン とりとだいこんのスープ りんごヨーグルト					31  ごはん たらなんばんづけ かぼちゃのふくめに みそしる(とうふ・なめこ)				
	601	21.4	771	27.4	607	23.6	778	30.3	567	21.8	727	27.9	559	25.8	717	33.1	615	22.8	789	29.2				



1/24
 ~
 1/30



※こんだては、つごうによりへんこうするかのうせいがあります。