

# 2021ねん7がつ おべんとう

しきてい

## おしらせ

パンの日  
8日(木) 20日(火)  
カレーの日  
13日(火) 30日(金)  
16日は、服部幸應先生とのコラボメニュー  
とろろなすのチンジャオロース  
こんげつへのいきんえいよう  
エネルギー422 たんぱく9.6 えんぶん1.2  
えいようし  
まつらまゆみ むらこしあきや  
わたなべかな おがわちはる



1 木 ハンバーグ ウィンナーポテト  
エネルギー422 たんぱく9.2 えんぶん1.2



2 金 エビカツ どうぶチャンブルー  
エネルギー407 たんぱく8.2 えんぶん1.0



5 月 イカメンチカツ なすとぶたにくのしょうがいため  
エネルギー414 たんぱく10.1 えんぶん1.0



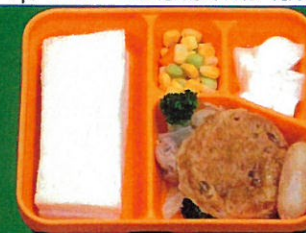
6 火 しろみぎかなのあますあんかけ しおやきそば  
エネルギー421 たんぱく10.1 えんぶん1.3



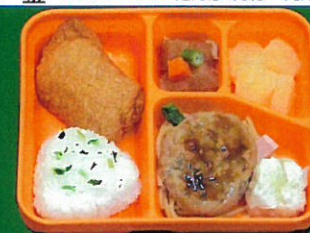
7 水 ハヤシライス ごもくほししんじょう  
エネルギー443 たんぱく8.4 えんぶん1.3



8 木 ソースおこのみゆき とりにくとブロックリーのおしおしいため  
エネルギー429 たんぱく10.5 えんぶん1.2



9 金 どうぶハンバーグ アスパラベーコンスパゲティ  
エネルギー419 たんぱく9.3 えんぶん1.2



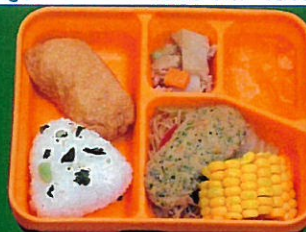
12 月 とりバーベキューやき こまつなちゅうがいため  
エネルギー425 たんぱく12.6 えんぶん1.3



13 火 かぼちゃカレー ロールたまごやき  
エネルギー429 たんぱく8.7 えんぶん1.6



14 水 いそべさきみフライ はるさめチャブチェらう  
エネルギー410 たんぱく7.7 えんぶん1.2



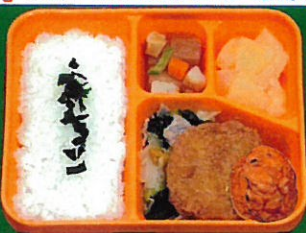
15 木 マカロニグラタン ポパイソテー  
エネルギー412 たんぱく7.5 えんぶん0.8



16 金 とろとろなすのチンジャオロース  
エネルギー417 たんぱく8.2 えんぶん1.2



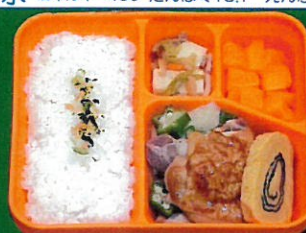
19 月 トンカツ しおダレやきにく  
エネルギー429 たんぱく11.5 えんぶん1.2



20 火 ほしハンバーグ キャベツナスパゲティ  
エネルギー421 たんぱく9.5 えんぶん1.3



21 水 とりてりやき オクラとぶたにくのこくろまいため  
エネルギー430 たんぱく15.7 えんぶん1.2



22 木 うみのひ



23 金 スポーツのひ



26 月 はるまき きのことりにくのマヨポンいため  
エネルギー424 たんぱく8.5 えんぶん1.2



27 火 かぼちゃコロッケ ぶたにくスタミナイため  
エネルギー421 たんぱく9.6 えんぶん1.0



28 水 ポテトグラタン チキントマトに  
エネルギー413 たんぱく9.1 えんぶん1.0



29 木 ぶたどんぶらうに はなまほこ  
エネルギー407 たんぱく8.0 えんぶん1.1



30 金 なつやさいかレー とりからあげ  
エネルギー437 たんぱく9.2 えんぶん1.6

