

# 2021ねん9がつおべんとう

しきてい

1 水 とうふハンバーグ ぶたにくしょうがいため  
エネルギー411 たんぱく10.0 えんぶん1.0



2 木 トマトグラタン とりにくとやさいのしおこうじいため  
エネルギー410 たんぱく8.4 えんぶん1.3



3 金 とりからあげ ジャーマンポテト  
エネルギー420 たんぱく9.1 えんぶん1.3



6 月 コーンコロッケ しおだれいため  
エネルギー431 たんぱく8.3 えんぶん0.9



7 火 しろみさかなのてりやき きのこのわふうスパゲティ  
エネルギー407 たんぱく10.0 えんぶん1.6



8 水 さつまいもカレー おさかなとうふだんご  
エネルギー428 たんぱく9.9 えんぶん1.7



9 木 メンチカツ ポテトマニ  
エネルギー424 たんぱく13.9 えんぶん1.7



10 金 とりピザやき ホイコーロー  
エネルギー425 たんぱく13.8 えんぶん1.0



13 月 デミグラスハンバーグ こんさいカレーいため  
エネルギー428 たんぱく9.7 えんぶん1.1



14 火 さんかくはるまき ポークケチャップソテー  
エネルギー423 たんぱく8.7 えんぶん1.3



15 水 ソースおこのみやき チンジャオロース  
エネルギー420 たんぱく8.5 えんぶん1.5



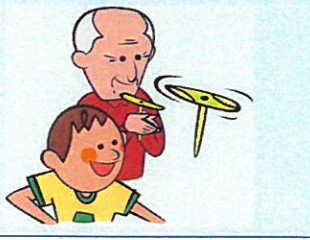
16 木 きのごカレー プチハンバーグ(トマト)  
エネルギー437 たんぱく9.9 えんぶん1.4



17 金 しろみさかなフライ トマトとズッキーニのスパゲティ  
エネルギー404 たんぱく7.7 えんぶん1.3



20 月 けいろうのひ



21 火 トンカツ はるさめちゅうがいため  
エネルギー431 たんぱく8.9 えんぶん1.2



22 水 いそべささみフライ はくさいとあつあげのみそいため  
エネルギー423 たんぱく8.9 えんぶん1.0



23 木 しゅうぶんのひ



24 金 ケチャップハンバーグ ポパイソテー  
エネルギー432 たんぱく8.7 えんぶん1.0



27 月 とりりんごやき カラフルやきにく  
エネルギー436 たんぱく16.7 えんぶん1.0



28 火 トマトのチキンカレー ひとくちしろみさかなからあげ  
エネルギー431 たんぱく10.2 えんぶん1.6



29 水 コーングラタン とりにくとえだまめのチリコンカンふう  
エネルギー419 たんぱく9.1 えんぶん0.9



30 木 さげときのこのみそバター とりだんごに  
エネルギー418 たんぱく11.8 えんぶん1.1



## おしらせ

パンの日  
9日(木) 17日(金)  
カレーの日  
8日(水) 16日(木) 28日(火)  
30日は、服部幸應先生とのコラボメニュー  
さげときのこのみそバター  
こんげつへのいきんえいよう  
エネルギー423 たんぱく10.1 えんぶん1.2  
えいようしゅ  
まつづらまゆみ むらこしあきや  
わたなべかな おがわちる