

<p>1 月 トマトオムレツ チリコンカン エネルギー-396 たんぱく8.7 えんぷん1.2</p> 	<p>2 火 いそべさみフライ ジャージャンどうぶ エネルギー-423 たんぱく10.0 えんぷん1.2</p> 	<p>3 水 びんかのひ あきのくいもシチュー さけたけつたあげ エネルギー-435 たんぱく9.5 えんぷん1.2</p> 	<p>4 木 イカメンチカツ とりにくとしめじのみそマヨ エネルギー-416 たんぱく10.6 えんぷん1.0</p> 	<p>5 金 とりマーレード焼き こまつチヂミー エネルギー-422 たんぱく13.1 えんぷん1.5</p> 
<p>8 月 カレーコロッケ ホイコーロー エネルギー-426 たんぱく8.4 えんぷん1.1</p> 	<p>9 火 クチャップハンバーグ アスパラハ-コンスタヴティ エネルギー-424 たんぱく8.8 えんぷん1.2</p> 	<p>10 水 オムレツ なたすとぶたにくのみそいため エネルギー-413 たんぱく8.9 えんぷん1.0</p> 	<p>11 木 ミートグラタン ポークケチャップソテー エネルギー-407 たんぱく8.1 えんぷん0.9</p> 	<p>12 金 しろみざかなフライ とりにくしょうがいため エネルギー-407 たんぱく11.2 えんぷん1.2</p> 
<p>15 月 ソースおのみやき やきにく エネルギー-426 たんぱく10.2 えんぷん1.1</p> 	<p>16 火 メンチカツ しおきそば エネルギー-424 たんぱく8.0 えんぷん1.5</p> 	<p>17 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8.1 えんぷん1.0</p> 	<p>18 木 ポパイカレー ミニハムステーキ エネルギー-430 たんぱく9.3 えんぷん1.5</p> 	<p>19 金 チキンカツ ミートソースパンスネ エネルギー-436 たんぱく11.0 えんぷん1.6</p> 
<p>22 月 とりてりやき はるさめチャブチエ盛り エネルギー-427 たんぱく14.2 えんぷん1.2</p> 	<p>23 火 きんろうかんしやのひ とろーりはくさいのめろっカレー のりたまごやき エネルギー-435 たんぱく9.4 えんぷん1.2</p> 	<p>24 水 オムレツ なたすとぶたにくのみそいため エネルギー-413 たんぱく8.9 えんぷん1.0</p> 	<p>25 木 エピカツ わらうツナスパヴティ エネルギー-430 たんぱく10.1 えんぷん1.3</p> 	<p>26 金 きのこのハヤシライス とりからあげ エネルギー-444 たんぱく9.7 えんぷん1.3</p> 
<p>29 月 ピザ風チーズハンバーグ カラフルウインナーソテー エネルギー-430 たんぱく9.5 えんぷん1.6</p> 	<p>30 火 とろーりはくさいのめろっカレー のりたまごやき エネルギー-435 たんぱく9.4 えんぷん1.2</p> 	<p>おしらせ パンの日 9日(水) 19日(金) 18日(木) 30日(水) カレーの日 とろーりはくさいのわらうカレー 30日は、服部幸應先生とのコラボメニュー こんげつへのいきんえいよう エネルギー-423 たんぱく9.8 えんぷん1.2 えいようし まつらまゆみ むらこしあきや わたなべかよみ おかわらはる</p>		

# 2021ねん11がつおべんどう

しきでい

