

# 2021ねん12がつおべんとう

しきてい

6月 トンカツ とりとはくさいのちゅうかいため  
エネルギー432 たんぱく9.5 えんぶん1.2



7月 ケチャップハンバーグ カラフルポパイソテー  
エネルギー422 たんぱく8.4 えんぶん1.6



8月 いそべささみフライ ミートソースパンネ  
エネルギー413 たんぱく9.2 えんぶん1.4



9月 しろみざかなのさいきょうやき あつあげにくみそいため  
エネルギー415 たんぱく12.2 えんぶん1.1



10月 こんさいカレー こまつなさっぱりに  
エネルギー433 たんぱく8.8 えんぶん1.6



13月 デミグラスほしハンバーグ とりとブロッコリーのトマトに  
エネルギー412 たんぱく9.6 えんぶん1.1



14月 オムレツ しおだれやきにく  
エネルギー404 たんぱく10.4 えんぶん1.3



15月 ハヤシライス ポークソーセージ  
エネルギー440 たんぱく7.6 えんぶん1.4



16月 とりにく照りマヨやき わふうスパゲティ  
エネルギー422 たんぱく16.8 えんぶん1.6



17月 シャキシャキれんこんととりにくのあまからダレ  
エネルギー426 たんぱく10.5 えんぶん1.0



20月 ソースおこのみやき ぶたにくしょうがいため  
エネルギー425 たんぱく10.3 えんぶん1.2



21月 とりからあげ ふゆやさいのカレーコンソメに  
エネルギー422 たんぱく9.7 えんぶん1.3



22月 イカメンチカツ ポークケチャップソテー  
エネルギー418 たんぱく9.8 えんぶん1.0



23月 コーンとはくさいのクリームシチュー  
エネルギー428 たんぱく9.1 えんぶん1.3



24月 ローストチキン フライドポテト  
エネルギー434 たんぱく12.9 えんぶん1.1



27月 メンチカツ さつまあげとあおなのちゅうかいため  
エネルギー431 たんぱく8.9 えんぶん1.3



## おしらせ

パンの日  
8日(水) 16日(木)  
カレーの日  
10日(金)



17日は、服部幸應先生とのコラボメニュー  
シャキシャキれんこんととりにくのあまからダレ  
こんげつへのいきんえいよう  
エネルギー423 たんぱく9.9 えんぶん1.2  
えいようし  
まつうらまゆみ むらこしあきや  
わたなべかな おがわちはる



ふゆやすみ 12がつ28にち~1がつ5か

