

2021ねん4がつ おべんとう



おしらせ

パンの日
8日(木) 30日(金)
カレーの日
7日(水) 16日(金) 22日(木)
23日は、服部幸應先生とのコラボメニュー
マーボーえんどうはるさめ
こんげつのへいさんえいよう
エネルギー-422 たんぱく10.1 えんぶん1.3
えいようし
まつうらまゆみ ながおかしひろ
わたなべかな おがわちはる



1 木 てりやきハンバーグ ホイコーロー
エネルギー-412 たんぱく9.4 えんぶん1.0



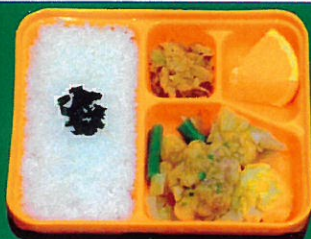
2 金 はるまき ポパイソテー
エネルギー-456 たんぱく7.8 えんぶん1.5



5 月 しろみざかなてりやき カラフルはるさめソテー
エネルギー-420 たんぱく11.3 えんぶん1.5



6 火 とりからあげ さつまあげちゅうかいだめ
エネルギー-415 たんぱく10.5 えんぶん1.4



7 水 チーズカレー ひとくちマグロカツ
エネルギー-440 たんぱく10.6 えんぶん1.6



8 木 ハムカツ はるキャベツとウィンナーのスパゲティ
エネルギー-426 たんぱく13.0 えんぶん1.4



9 金 チーズハンバーグ ジャーマンポテト
エネルギー-405 たんぱく9.7 えんぶん1.5



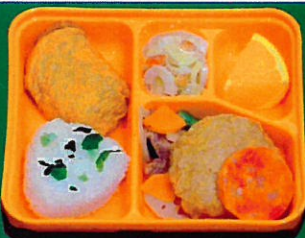
12 月 とりピザやき にくやさしいだめ
エネルギー-432 たんぱく15.4 えんぶん1.4



13 火 トンカツたまごソース ペンネソテー
エネルギー-429 たんぱく11.9 えんぶん1.1



14 水 チキンカツ れんこんきんぴら
エネルギー-408 たんぱく10.6 えんぶん1.5



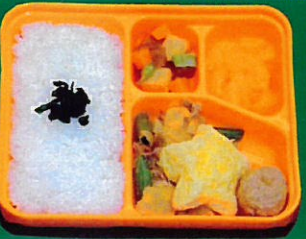
15 木 コーングラタン とうふチャンプルー
エネルギー-406 たんぱく7.7 えんぶん1.3



16 金 きのごカレー とりからあげ
エネルギー-445 たんぱく8.5 えんぶん1.6



19 月 ほしオムレツ たけのことぶたにくのケチャップソテー
エネルギー-403 たんぱく9.5 えんぶん1.0



20 火 やさいコロッケ あまからやさしいだめ
エネルギー-410 たんぱく8.8 えんぶん1.0



21 水 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-430 たんぱく9.6 えんぶん1.0



22 木 こんさいカレー ロールたまごやき
エネルギー-442 たんぱく10.7 えんぶん1.6



23 金 マーボーえんどうはるさめ ハンバーグつくね
エネルギー-401 たんぱく7.8 えんぶん1.4



26 月 とうふハンバーグ とりにくとやさしいのおこしいだめ
エネルギー-419 たんぱく11.2 えんぶん1.1



27 火 メンチカツ ツナピーフン
エネルギー-432 たんぱく9.5 えんぶん1.5



28 水 カレーグラタン ジャーチャンドウフ
エネルギー-418 たんぱく8.5 えんぶん1.3



29 木 しょうわのひ *
Illustration of children playing piano and dancing.



30 金 オムレツ ミートソースペンネ
エネルギー-405 たんぱく10.0 えんぶん1.5

