

2023ねん9がつ おべんとう

しきてい

おしらせ



パンの日
20日(水)
カレーの日
8日(金) 19日(火)
27日は、服部幸應先生とのコラボメニュー
ほっくり里芋と豚肉の照り焼き
こんげつへのいきんえいよう
エネルギー-392 たんぱく9.8 えんぶん1.2
えいようし
むらこしあきや はしもとだけし
いまにしまりか

1 金 やさいコロッケ あつあけのケチャップに
エネルギー-382 たんぱく8.8 えんぶん0.9



4 月 ソースおこのみやき とうふチャンプルー
エネルギー-426 たんぱく9.0 えんぶん1.6



5 火 てりやきとうふハンバーグ しおだれいため
エネルギー-357 たんぱく9.8 えんぶん1.5



6 水 ハムカツ はるさめちゅうかいため
エネルギー-377 たんぱく8.6 えんぶん1.0



7 木 イカフライ プルコギふう
エネルギー-385 たんぱく11.4 えんぶん1.5



8 金 おいもカレー とりからあげ
エネルギー-467 たんぱく11.4 えんぶん1.7



11 月 わふうハンバーグ わふうスパゲティ
エネルギー-375 たんぱく8.7 えんぶん0.9



12 火 コーンコロッケ とりチリふういため
エネルギー-367 たんぱく7.8 えんぶん0.8



13 水 メンチカツ こまつなちゅうかいため
エネルギー-403 たんぱく8.4 えんぶん1.3



14 木 コーングラタン スッキーニのしおこうじいため
エネルギー-363 たんぱく9.9 えんぶん0.7



15 金 カレイのてりやき やさいソテー
エネルギー-375 たんぱく10.9 えんぶん1.4



18 月 けいろうのひ

19 火 きのこカレー かぼちゃのラタトゥイユ
エネルギー-425 たんぱく7.4 えんぶん1.3



20 水 イカカツ とりにくのチンジャオロースふう
エネルギー-378 たんぱく10.5 えんぶん1.7



21 木 チキンカツ こんさいカレーいため
エネルギー-402 たんぱく10.1 えんぶん0.8



22 金 とりにくのレモンソースかけ はるさめソテー
エネルギー-430 たんぱく13.7 えんぶん1.2



25 月 トンカツ とりにくときこのマヨポンいため
エネルギー-403 たんぱく10.8 えんぶん0.8



26 火 マカロニグラタン なすみそいため
エネルギー-369 たんぱく8.7 えんぶん1.0



27 水 ほっくりさといもとぶたにくのてりやき
エネルギー-368 たんぱく7.7 えんぶん0.7



28 木 とりにくのにんじんソース カラフルスパゲティ
エネルギー-409 たんぱく13.4 えんぶん0.9



29 金 ハヤシライス とりだいこんに
エネルギー-382 たんぱく8.0 えんぶん1.4

