



日	月	火	水	木	金	土			
26	27	28	29	30	1	2			
-	<div data-bbox="296 325 608 598" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> <p>当日の気温で 温か冷かを 決めます！</p> </div>	 こどもの日			ご飯 サバの塩焼き 五目煮豆 キャベツのゆかり和え 味噌汁	-			
-		エネルギー 558kcal 蛋白質 22.4g 脂質 22.0g 炭水化物 63.8g 食塩 3.0g			-				
-		エネルギー 514kcal 蛋白質 19.9g 脂質 9.0g 炭水化物 89.2g 食塩 3.5g			エネルギー 649kcal 蛋白質 24.5g 脂質 21.6g 炭水化物 86.8g 食塩 3.7g	エネルギー 480kcal 蛋白質 26.3g 脂質 12.1g 炭水化物 63.3g 食塩 3.4g	エネルギー 449kcal 蛋白質 25.8g 脂質 8.9g 炭水化物 64.6g 食塩 2.5g	エネルギー 558kcal 蛋白質 22.2g 脂質 11.5g 炭水化物 88.7g 食塩 2.8g	-
-		エネルギー 514kcal 蛋白質 19.9g 脂質 9.0g 炭水化物 89.2g 食塩 3.5g			エネルギー 649kcal 蛋白質 24.5g 脂質 21.6g 炭水化物 86.8g 食塩 3.7g	エネルギー 480kcal 蛋白質 26.3g 脂質 12.1g 炭水化物 63.3g 食塩 3.4g	エネルギー 449kcal 蛋白質 25.8g 脂質 8.9g 炭水化物 64.6g 食塩 2.5g	エネルギー 558kcal 蛋白質 22.2g 脂質 11.5g 炭水化物 88.7g 食塩 2.8g	-
3	4	5	6	7	8	9			
-	冷やし(温) きつねうどん 酢鶏 小松菜のじゃこ炒め 抹茶ゼリー 	~こどもの日~ バンズパン ハンバーグプレート ハッシュポテト・具たくさんスープ 子供の日プリン	ご飯 鶏肉のガーリック焼き ビーフソテー 白菜の塩昆布和え 味噌汁	ご飯 メバルの煮付け 炒り豆腐 もやしの胡麻和え すまし汁	スタミナ丼 かぼちゃの煮物 春雨ごま酢和え 味噌汁	-			
-	エネルギー 514kcal 蛋白質 19.9g 脂質 9.0g 炭水化物 89.2g 食塩 3.5g	エネルギー 649kcal 蛋白質 24.5g 脂質 21.6g 炭水化物 86.8g 食塩 3.7g	エネルギー 480kcal 蛋白質 26.3g 脂質 12.1g 炭水化物 63.3g 食塩 3.4g	エネルギー 449kcal 蛋白質 25.8g 脂質 8.9g 炭水化物 64.6g 食塩 2.5g	エネルギー 558kcal 蛋白質 22.2g 脂質 11.5g 炭水化物 88.7g 食塩 2.8g	-			
10	11	12	13	14	15	16			
-	ご飯 麻婆豆腐 青菜のナムル 果物 中華スープ	グリンピースご飯 鮭のマヨコーン焼き 蓮根とベーコンのソテー ぶどうゼリー コンソメスープ	味噌ラーメン カニしゅうまい わかめの中華サラダ 杏仁豆腐	ご飯 赤魚の塩麩焼き 里芋の煮物 大根の酢の物 味噌汁	ロールパン ビーフシチュー シーフードサラダ マンゴーヨーグルト 	-			
-	エネルギー 477kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.8g 炭水化物 72.3g 食塩 2.5g	エネルギー 604kcal 蛋白質 21.9g 脂質 20.1g 炭水化物 81.1g 食塩 2.3g	エネルギー 651kcal 蛋白質 26.2g 脂質 17.9g 炭水化物 96.2g 食塩 4.8g	エネルギー 527kcal 蛋白質 27.6g 脂質 12.8g 炭水化物 72.4g 食塩 2.8g	エネルギー 541kcal 蛋白質 24.6g 脂質 15.7g 炭水化物 76.0g 食塩 3.0g	-			
17	18	19	20	21	22	23			
-	ご飯 カレイの香草パン粉焼き ジャーマンポテト メロンムース コンソメスープ	~郷土料理イベント神奈川県~ 湘南しらすおろし丼 曾我の梅肉和え わらびもち 建長汁 	ご飯 白身フライとメンチカツ ブロッコリーの胡麻和え バナナヨーグルト 味噌汁	黒糖ロール ポトフ 大根サラダ チョコレートババロア	スパゲティナポリタン 海老カツ 果物 オニオンスープ	-			
-	エネルギー 500kcal 蛋白質 22.9g 脂質 13.5g 炭水化物 70.6g 食塩 2.5g	エネルギー 497kcal 蛋白質 23.4g 脂質 9.3g 炭水化物 78.4g 食塩 4.3g	エネルギー 691kcal 蛋白質 21.7g 脂質 24.3g 炭水化物 93.2g 食塩 3.3g	エネルギー 608kcal 蛋白質 23.9g 脂質 25.8g 炭水化物 70.1g 食塩 2.2g	エネルギー 561kcal 蛋白質 21.9g 脂質 11.4g 炭水化物 89.5g 食塩 2.3g	-			
24	25	26	27	28	29	30			
-	わかめご飯 白身魚のネギ塩焼き 大根煮物 水ようかん 味噌汁	冷しゃぶうどん チキンナゲット おさつサラダ オレンジゼリー	レーズンロール 豚肉のケチャップ煮 アスパラのチーズソテー フルーツポンチ	ご飯 鶏の唐揚げ 若竹煮 小松菜の磯和え 味噌汁 	ご飯 鮭のムニエル 花野菜サラダ 煮物 味噌汁	-			
-	エネルギー 483kcal 蛋白質 23.3g 脂質 5.0g 炭水化物 83.9g 食塩 3.1g	エネルギー 673kcal 蛋白質 24.5g 脂質 23.0g 炭水化物 90.8g 食塩 2.8g	エネルギー 561kcal 蛋白質 25.2g 脂質 20.5g 炭水化物 68.9g 食塩 2.5g	エネルギー 474kcal 蛋白質 24.9g 脂質 11.6g 炭水化物 66.7g 食塩 3.1g	エネルギー 540kcal 蛋白質 31.6g 脂質 13.9g 炭水化物 68.8g 食塩 3.1g	-			