

標準プレート献立

ひづけ	こんだて	卵	乳製品	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
8 にち もくようび	とりかまめし			*					
	しろみさかなのからあげ								
	あまずあんかけ			*					
	ポークソーセージソテー			*					
	スナップえんどう			*					
	キャベツにんじんいため			*					
	わかめのナムル			*					
カロリー	294kcal								
たんぱくしつ	10.4g								
ししつ	4.4g								
えんぶん	2.7g								
	アロエ								
	みそしる(たまねぎ・にんじん・はくさい)			*					
9 にち きんようび	ごはん								
	とりのからあげ			*					
	あかウィンナーソテー								
	ブロッコリー			*					
	マカロニやさいソテー			*					
	ひじきうまに			*					
	りんご								
カロリー	394kcal								
たんぱくしつ	10.7g								
ししつ	10.9g								
えんぶん	1.5g								
	みそしる(しめじ・キャベツ・ふ)			*					
13 にち かようび	はいがロール	*	*	*					
	はちみつ&マーガリン		*						
	おかかふりかけおにぎり		*	*					
	わかどりのりまきからあげ			*					
	やきかぼちゃ								
	サイコロポークステーキ			*					
	キャベツコーンいため			*					
カロリー	401kcal								
たんぱくしつ	10.1g								
ししつ	13.9g								
えんぶん	2.1g								
	ミニベンネサラダ	*		*					
	ももかん								
14 にち すいようび	コンソメスープ		*	*					
	のりたまふりかけごはん	*	*	*					
	チキンケチャップあえ			*					
	れんこんうまに			*					
	ブロッコリー			*					
	マカロニわふうソテー			*					
	ポイルウィンナー								
カロリー	402kcal								
たんぱくしつ	10.8g								
ししつ	9.5g								
えんぶん	1.5g								
	コールスローサラダ	*		*					
	アロエ								
	マスカットゼリー								



1がつのこんだて



ひづけ	こんだて	卵	乳製品	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
15 にち もくようび	ごはん								
	ポークとチキンのミンチカツ			*					
	おたふくソース			*					
	ちくわいそフライ			*					
	にんじんあまに			*					
	キャベツいため			*					
	きりぼしだいこんうまに			*					
カロリー	388kcal								
たんぱくしつ	9.3g								
ししつ	8.2g								
えんぶん	2.1g								
	みかんかん								
	みそしる(わかめ・あぶらあげ・たまねぎ)			*					
16 にち きんようび	ごはん								
	のりふりかけ								
	とうふやさいハンバーグ								
	あんかけ			*					
	ポイルハム			*					
	ブロッコリー			*					
	もやしにんじんソテー			*					
カロリー	330kcal								
たんぱくしつ	9.7g								
ししつ	6.7g								
えんぶん	2.4g								
	コーンわかめサラダ	*		*					
	オレンジ								
19 にち げつようび	みそしる(キャベツ・にんじん・たまねぎ)			*					
	ごはん								
	ミニじゃがコロッケ			*					
	おたふくソース			*					
	あかウィンナーソテー								
	スナップえんどう			*					
	キャベツとツナのあえもの			*					
カロリー	379kcal								
たんぱくしつ	7.9g								
ししつ	8.5g								
えんぶん	2.4g								
	だいこんとにんじんのにももの			*					
	アロエ								
20 にち かようび	みそしる(しめじ・にんじん・ふ)			*					
	☆とりカルビどん☆								
	ごはん								
	とりカルビどん			*					
	あげたこやき	*		*					
	あかかぶさつま								
	にんじんとえだまめのつまみあげ			*					
カロリー	504kcal								
たんぱくしつ	12.8g								
ししつ	16.9g								
えんぶん	1.7g								
	あおなごまあえ			*					
	りんごかん								

本品製造工場では、[卵]・[乳製品]・[小麦]・[そば]・[落花生]・[えび]・[かに]を含む製品を製造しています。
※アレルギー表示については、含まれるものに「＊」を記載しています。
仕入れの都合によりメニュー内容を変更する場合がございますので、誠に勝手ではございますが、ご了承いただきたいと思います。
株式会社いわきゆうグループ本部 栄養企画開発室

ひづけ	こんだて	卵	乳製品	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
21にち	さけふりかけごはん		*	*					
	キャベツやき	*		*					
	すいようび								
	ケチャップかけ								
	ハムソテー			*					
	カロリー 297kcal			*					
	たんぱくしつ 7.2g								
	ししつ 7.9g			*					
	えんぶん 1.4g	*							
	りんご								
22にち	☆おたのしみプレート☆ ～トマトソーススパゲティ～								
	もくようび			*					
	スパゲティー			*					
	トマトソース		*	*					
	カロリー 514kcal			*					
	たんぱくしつ 10.9g			*					
	ししつ 20.7g			*					
	えんぶん 3.5g			*					
	わかめのナムル			*					
	オレンジ								
23にち	ヨーグルトクレープ								
	ごはん								
	とりにくいそあげ			*					
	きんようび			*					
	ボイルポークソーセージ			*					
	スナップえんどう			*					
	カロリー 347kcal			*					
	たんぱくしつ 11.1g			*					
	ししつ 8.6g								
	えんぶん 1.6g			*					
26にち	みそしる(わかめ・あぶらあげ・もやし)			*					
	おたんじょうびかい								
	げつようび								
	ごはん								
	カレー		*	*					
	カロリー 392kcal			*					
	たんぱくしつ 13.1g			*					
	ししつ 10.1g								
えんぶん 1.6g	チェリー								

ひづけ	こんだて	卵	乳製品	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
27にち	☆満3・年中弁当日☆								
	かようび								
	ごはん								
	ポークヒレカツ			*					
	カロリー 386kcal			*					
	たんぱくしつ 8.0g			*					
	ししつ 11.7g			*					
	えんぶん 1.8g			*					
	もやしにんじんソテー			*					
	コールスローサラダ	*		*					
28にち	オレンジ								
	みそしる(チンゲンサイ・たまねぎ・キャベツ)			*					
	おかかふりかけごはん		*	*					
	はるまき			*					
	すいようび			*					
	ボイルハム			*					
	ブロッコリー			*					
	カロリー 295kcal			*					
	たんぱくしつ 6.5g			*					
	ししつ 5.9g			*					
29にち	えんぶん 1.1g								
	みかんかん								
	ごはん								
	ハンバーグ		*	*					
	もくようび			*					
	やきかぼちゃ			*					
	サイコロポークステーキ			*					
	カロリー 381kcal			*					
30にち	たんぱくしつ 9.9g			*					
	ししつ 6.4g			*					
	えんぶん 2.1g			*					
	みそしる(だいこん・たまねぎ・えのき)			*					
	ごはん								
	のりふりかけ								
	きんようび			*					
	チキンケチャップあえ			*					
えんぶん 2.3g	ちくわてりやき			*					
	カロリー 367kcal			*					
	たんぱくしつ 10.5g			*					
	ししつ 8.2g			*					
	あげぎょうざ			*					
	キャベツにんじんいため			*					
	わかめおひたし			*					
	アロエ								
	みそしる(たまねぎ・えのき・にんじん)			*					

本品製造工場では、[卵]・[乳製品]・[小麦]・[そば]・[落花生]・[えび]・[かに]を含む製品を製造しています。

※アレルギー表示については、含まれるものに「＊」を記載しています。

仕入れの都合によりメニュー内容を変更する場合がございますので、誠に勝手ではございますが、ご了承いただきたいと思います。

株式会社いわきゅうグループ本部 栄養企画開発室