



# 3がつ こんだてひょう



日・曜	こんだて	おもなざいりょう と からだでのほたらき			えいようか
		おもにエネルギーになるもの	おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	
1 ・ 金	ひじきごはん えだまめベーコンソテー えびのはんぺんあげ どうふしゅうまい はくさいのサラダ フルーツカクテル	こめ こむぎこ だいずあぶら	ひじき しらす とうふ えび はんぺん ベーコン ちくわ ぎょにくすりみ えだまめ	たまねぎ にんじん はくさい ぶどう チェリー もも なし パイン	329 kcal . 11.3 g
4 ・ 月	千キンライス にくだんごのホワイトソースかけ まめサラダ メープルプチケーキ	こめ おから パンこ だいずあぶら	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう だいず えだまめ	たまねぎ コーン にんじん マッシュルーム グリーンピース	410 kcal . 9.9 g
5 ・ 火	いなりずし・のりまき ナポリタン ハンバーグ ケチャップソースかけ ポテトフライ いんげんのごまあえ みかんかん	こめ じゃがいも ごま スパゲティ パンこ だいずあぶら こむぎこ	のり たまご あぶらあげ カニカマ とりにく	たまねぎ いんげん もも	371 kcal . 9.6 g
6 ・ 水	カレーライス チキンナゲット ブロッコリー やさしいゼリー	こめ ゼリー こむぎこ カレールー だいずあぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー グリーンピース	367 kcal . 9.7 g
7 ・ 木	ふりかけごはん ぶたにくのしょうがやき やさいコロッケ ねぎたまごやき ちくわとコーンのサラダ オレンジ さけふりかけ	こめ ごま こむぎこ パンこ じゃがいも だいずあぶら	さけ ぶたにく たまご ちくわ	たまねぎ コーン ねぎ きゅうり にんじん グリーンピース オレンジ	400 kcal . 12.4 g
8 ・ 金	ぶたそぼろごはん マカロニソテー オムレツ かにしゅうまい きゅうりとコーンのサラダ ぶどうゼリー	こめ ゼリー しゅうまいのかわ だいずあぶら マカロニ	ぎょにくすりみ たまご ぶたにく かに	にんじん たまねぎ きゅうり コーン	383 kcal . 11.6 g
11 ・ 月	ふりかけごはん しろみさかなのケチャップソースかけ ブロッコリー マカロニサラダ パインかん たまごふりかけ	こめ ごま マカロニ だいずあぶら	のり たまご たら	たまねぎ にんじん ブロッコリー パイン	375 kcal . 11.4 g
12 ・ 火	ソーセージパン・ミニチョコクワッサン ジャーマンポテト ほしのコロッケ プチオムレツ かぼちゃサラダ ミニチーズ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ だいずあぶら	ソーセージ とりにく たまご ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース かぼちゃ	389 kcal . 9.0 g



# 3がつ こんだてひょう



日・曜	こんだて	おもなざいりょう と からだでのほたらき			えいようか
		おもにエネルギーになるもの	おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	
13 ・ 水	のりおかかごはん ピーマンソテー メンチカツ しゅうまい ツナサラダ マンゴープリン	こめ パンこ こむぎこ しゅうまいのかわ だいずあぶら	のり おかか とりにく ぶたにく	ピーマン たまねぎ にんじん マンゴー	388 kcal . 10.1 g
14 ・ 木	ふりかけごはん かぼちゃのあまに とりのてりやき ささかまいそばあげ ブロッコリーサラダ みかんゼリー やさいふりかけ	こめ ごま ゼリー さんおんとう だいずあぶら	とりにく ささかま あおのり	にんじん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー コーン	441 kcal . 14.3 g
15 ・ 金	わかめごはん えびグラタン ひじきコロッケ ウィナー ポテトサラダ プチチョコケーキ	こめ じゃがいも マカロニ チョコレート だいずあぶら こむぎこ	わかめ ぎゅうにゅう えび チーズ ぶたにく ひじき	たまねぎ にんじん コーン	426 kcal . 9.2 g
18 ・ 月	ふりかけごはん ぶたにくのたまごかけ うめになんじんのあまに まめサラダ やさいゼリー たらこふりかけ	こめ ごま さんおんとう ゼリー だいずあぶら	たらこ のり ぶたにく だいず たまご えだまめ	たまねぎ にんじん グリーンピース しらたき	383 kcal . 12.8 g
19 ・ 火	ハヤシライス ポテトフライ オニオンサラダ オレンジ	こめ じゃがいも ハヤシルウ だいずあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン オレンジ	379 kcal . 7.6 g
20 ・ 水	さけそぼろごはん ナポリタン おさかなオムレツ にくだんご きゅうりのうめあえ にりんご	こめ パンこ スパゲティ だいずあぶら	とりにく たまご	たまねぎ きゅうり りんご	381 kcal . 10.9 g
21 ・ 木	<b>しゅんぶんのひ</b>				
22 ・ 金	ふりかけごはん ほうれんそうソテー とりももからあげ あつやきたまご キャベツサラダ プチシュー せとふうみふりかけ	こめ ごま だいずあぶら	おかか のり たまご とりにく ツナ	ほうれんそう コーン キャベツ にんじん	395 kcal . 13.6 g

