



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> 春野菜の八宝菜 かぼちゃサラダ ごはん チンゲン菜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> さばカレー らっきょう漬 彩りごまドレサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 酢豚 もやしのごま風味和え ごはん きくらげのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> グリルチキンのガーリックバターソースかけ キャベツの和風ドレ和え ごはん コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> れんこん入りハンバーグ 彩り野菜サラダ ごはん 小松菜のスープ
エネルギー 640 kcal 脂質 15.7g たんぱく質 20.0g 食塩 2.3g	エネルギー 728 kcal 脂質 22.0g たんぱく質 24.5g 食塩 3.4g	エネルギー 687 kcal 脂質 21.3g たんぱく質 20.4g 食塩 1.7g	エネルギー 671 kcal 脂質 22.0g たんぱく質 26.0g 食塩 2.7g	エネルギー 669 kcal 脂質 14.5g たんぱく質 24.9g 食塩 2.4g
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> ミートソーススパゲティ 蒸し鶏のごまマヨサラダ ミルクスープ 洋ナシ缶 	<ul style="list-style-type: none"> ねぎ塩からあげ ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ポテトマカロニグラタン キャベツのおかかサラダ ごはん コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子とたっぷり野菜の和風うま煮 冷ややっこのポン酢かけ ごはん 豆乳みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> さわらのゆずみそ焼き 金時豆 ほうれん草のごま和え ごはん かきたま汁
エネルギー 639 kcal 脂質 18.3g たんぱく質 27.8g 食塩 3.1g	エネルギー 736 kcal 脂質 28.7g たんぱく質 22.7g 食塩 3.3g	エネルギー 698 kcal 脂質 16.2g たんぱく質 21.5g 食塩 2.7g	エネルギー 669 kcal 脂質 15.4g たんぱく質 23.0g 食塩 2.8g	エネルギー 650 kcal 脂質 14.1g たんぱく質 27.8g 食塩 2.7g
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> チキンカチャトーラ (鶏肉のトマト煮) カリフラワーとコーンのサラダ ごはん コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> たけのこごはん さばのみそ煮 小松菜の和え物 すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> えびフライ&野菜コロッケ ブロッコリーのごま酢和え ごはん 菜の花のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 山菜なめこうどん 白和え チョコバナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 擬製豆腐 (豆腐と野菜の卵焼き) じゃがバター ごはん みそ汁
エネルギー 656 kcal 脂質 16.0g たんぱく質 25.9g 食塩 2.7g	エネルギー 662 kcal 脂質 16.5g たんぱく質 29.1g 食塩 4.1g	エネルギー 651 kcal 脂質 16.4g たんぱく質 14.4g 食塩 1.9g	エネルギー 631 kcal 脂質 19.8g たんぱく質 23.1g 食塩 3.3g	エネルギー 663 kcal 脂質 17.0g たんぱく質 25.5g 食塩 3.1g
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> 鶏と枝豆のピラフ 〜よどのコロッケを添えて〜 ほうれん草のチーズソテー コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> かつおのカルパッチョ風 かぼちゃのマヨチーズ焼き ごはん みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ポークソテーのオニオンソース キャベツのサウザンドレ和え ごはん コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 春野菜のクリームシチュー 大根サラダ バターロール セレクトパン (クロワッサン / ミニ練乳いちごパン) 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜の黒酢炒め ひじき大豆 ごはん みそ汁
エネルギー 664 kcal 脂質 19.2g たんぱく質 19.5g 食塩 2.4g	エネルギー 673 kcal 脂質 13.4g たんぱく質 30.5g 食塩 2.8g	エネルギー 682 kcal 脂質 17.9g たんぱく質 26.0g 食塩 3.4g	エネルギー 676/634 kcal 脂質 33.7/29.0g たんぱく質 21.6/22.3g 食塩 4.3/4.2g	エネルギー 637 kcal 脂質 11.4g たんぱく質 24.8g 食塩 3.1g
29	30	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>ぶれいすBeのランチについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1食650kcal前後のヘルシーランチで、1日に必要な野菜の約半分がとれるように計算しています。 ・ごはんは、食物繊維が豊富な押麦入りで、大盛り・中盛り(成人男性の標準量)・小盛り(成人女性の標準量)から選べます。 ・お魚は、基本的に骨なしのものを使用し、食べやすくしています。 ・月1回、事前にどちらかお好きなメニューを選んでいただく「セレクト給食」をとりわけています。 </div>		
 <ul style="list-style-type: none"> 筑前煮 キムたくビーフン ごはん みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 筑前煮 キムたくビーフン ごはん みそ汁 			
エネルギー 688 kcal 脂質 13.8g たんぱく質 20.7g 食塩 3.4g	エネルギー 688 kcal 脂質 13.8g たんぱく質 20.7g 食塩 3.4g			