
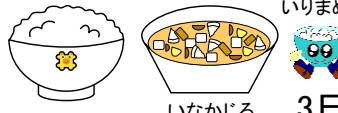

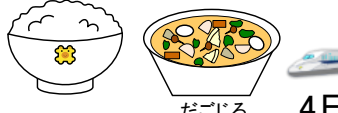
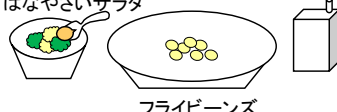

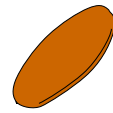
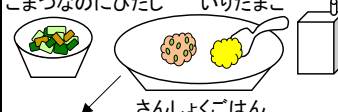
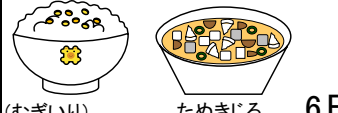
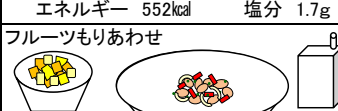

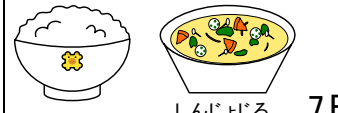




| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p>ごもくきんぴら</p>  <p>イワシのうめに</p>  <p>いなかじる 3日</p> <p>エネルギー 604kcal 塩分 2.3g</p> | <p>こしめ</p>  <p>がねあげ</p>  <p>だごじる 4日</p> <p>エネルギー 687kcal 塩分 1.9g</p> | <p>はなやさいサラダ</p>  <p>フライビーンズ</p>  <p>くらパン</p>  <p>コーンシチュー 5日</p> <p>エネルギー 605kcal 塩分 2.1g</p> | <p>こまつなのびたし</p>  <p>いりたまご</p>  <p>さんしょくごはん</p>  <p>(むぎいり) ためきじる 6日</p> <p>エネルギー 552kcal 塩分 1.7g</p> | <p>なのほなあえ</p>  <p>とりにくのからあげ</p>  <p>しんじよじる 7日</p> <p>エネルギー 614kcal 塩分 1.8g</p> |
|---|---|---|---|---|

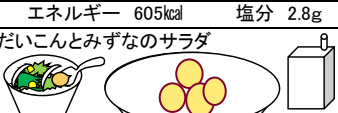
コーンキャベツ



ウインナーのソースかけ




コッパパン チンゲンサイのクリームに



10日

エネルギー 605kcal 塩分 2.8g

けんこくきねんのひ




11日

くきわかめのいために



ワカサギのてんぷら




(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそけんちんじる 12日



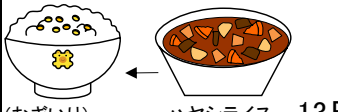
ゼリー

エネルギー 615kcal 塩分 1.7g


フルーツもりあわせ



まめのマリネ




(むぎいり) ハヤシライス 13日




エネルギー 678kcal 塩分 1.5g

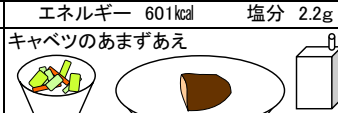
こまつなのごまあえ



あつやたまご

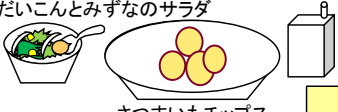


しょうがみそおでん 14日




エネルギー 601kcal 塩分 2.2g

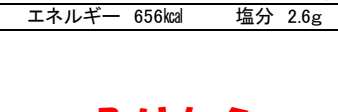
だいこんとみずなのサラダ



さつまいもチップス




にくだんごのケチャップに



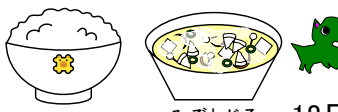
17日

エネルギー 656kcal 塩分 2.6g


ごしきあえ



ぶたにくのあんからめ




みぞれじる 18日

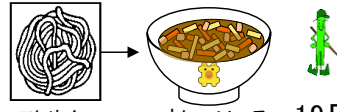


エネルギー 636kcal 塩分 1.8g


れんこんのサラダ




こふきいも



ソフトめん




カレーソース 19日

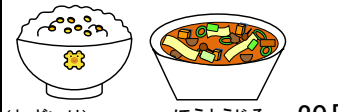


エネルギー 637kcal 塩分 2.2g


ほうれんそうのおかかあえ



ちくわのいそべあげ

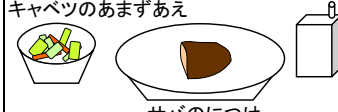


(むぎいり) ほうとうじる 20日

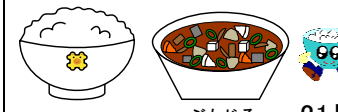


エネルギー 635kcal 塩分 2.2g


キャベツのあまずあえ



サバのにつけ




ぶたじる 21日



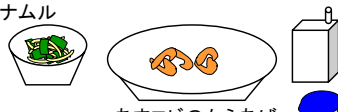
エネルギー 610kcal 塩分 2.0g

ふりかえきゅうじつ

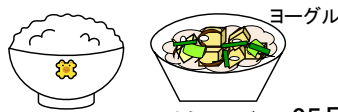


24日


ナムル



あまエビのからあげ



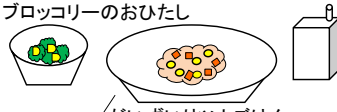
とうふチゲ 25日



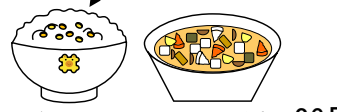
ヨーグルト

エネルギー 583kcal 塩分 1.8g

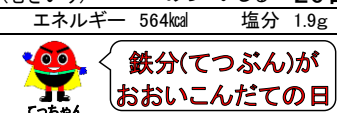
ブロッコリーのおひたし



だいずいりツナごはん




(むぎいり) のっぺいじる 26日




エネルギー 564kcal 塩分 1.9g

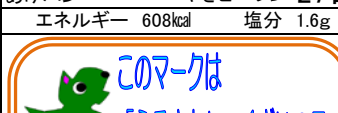
ナタデココボンチ



あげパン



やきビーフン 27日



エネルギー 608kcal 塩分 1.6g

いためなます



にくじゃが



なっとう



かきたまじる 28日



エネルギー 645kcal 塩分 1.9g

2月



きだしょうがっこう

あじのたび






このつは「くまもとけん」




**鉄分(てつぶん)が
おいしいことので日**

**食物(しょくもつ)せんいが
おいしいことので日**

**(にほんがたしょくじ)
「日本型食事」の日**

このマークは
「ふるさとしょくざいの日」
すべてのことのでに ぎふけんさんの
しょくざいが つかわれています。



なっとう

