



<p>4 火 かみかみいため いろどりひじきに エネルギー-379 たんぱく10.2 えんぶん1.5</p>	<p>6 木 とりからあげ かぼちゃのラタトゥイユ エネルギー-409 たんぱく10.5 えんぶん1.5</p>	<p>7 金 マーレードソースハンバーグ キャベツオムレツ エネルギー-424 たんぱく11.5 えんぶん1.6</p>
<p>11 火 カレイのてりやき さつまあげちゅうかに エネルギー-399 たんぱく11.6 えんぶん1.2</p>	<p>13 木 なすみそいため にんじんしのだ エネルギー-366 たんぱく10.2 えんぶん1.4</p>	<p>14 金 タンドリーチキンあう ジャー جانとうあう エネルギー-421 たんぱく14.5 えんぶん1.7</p>
<p>18 火 ポバイカレー ひとくちイカフライ エネルギー-391 たんぱく8.4 えんぶん1.2</p>	<p>20 木 メンチカツ あつあげのちゅうかいため エネルギー-398 たんぱく9.8 えんぶん1.0</p>	<p>21 金 ぶたにくとコーンのカレーチャップ エネルギー-432 たんぱく9.8 えんぶん1.1</p>
<p>25 火 マカロニグラタン フルコギあうはるさめ エネルギー-361 たんぱく7.0 えんぶん1.2</p>	<p>27 木 エビカツ わふうスパゲティ エネルギー-465 たんぱく11.8 えんぶん1.3</p>	<p>28 金 ぐたくさんなつやさいカレー エネルギー-380 たんぱく7.4 えんぶん1.2</p>

**おしらせ**

パンの日  
19日(水)  
カレーの日  
18日(火) 28日(金)

21日は、廣部幸彦先生とのコラボメニュー  
豚肉とコーンのカレーチャップ  
こんげつへのいきんえいよう  
エネルギー-399 たんぱく10.0 えんぶん1.3  
えいようし  
むらこしあきや はしちとだけし  
いまにしまりか