

献立表

	月	火	水	木	金	土	
	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	
昼	米飯150 g すまし汁 ホッケの山椒焼き カリフラワーのマリネ りんご缶 じゃが芋のトマト煮	米飯150 g コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き アスパラソテー 黄桃缶 おからサラダ	みょうがしらすごはん すまし汁 豆腐サラダ フルーツポンチ	とろろうどん ぎょうざ 胡瓜と麩の酢の物 マンゴー缶	米飯150 g 味噌汁 鰯フライ にら炒め パイン缶 三食豆	米飯150 g すまし汁 チキン南蛮 南瓜サラダ みかん缶 ひじき煮	
	エネルギー 494kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 8.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 497kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 7.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 448kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 6.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 467kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 5.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 556kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 8.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 558kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.0 g 食塩 3.0 g	
3時	ドーナツ	マンゴープリン	ぽたぽた焼き	抹茶ババロア	チョコパン	桃饅頭	
	エネルギー 109kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 6.4 g 食塩 0.1 g	エネルギー 85kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 2.2 g 食塩 0.2 g	エネルギー 65kcal 蛋白質 0.6 g 脂質 1.5 g 食塩 0.3 g	エネルギー 61kcal 蛋白質 0.8 g 脂質 2.4 g 食塩 0.0 g	エネルギー 86kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 3.1 g 食塩 0.1 g	エネルギー 84kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 1.7 g 食塩 0.0 g	
日計	エネルギー 603kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 14.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 582kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 9.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 513kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 528kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 642kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 11.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 642kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 14.7 g 食塩 3.0 g	

献立変更する場合があります。ご了承ください

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ ぎょうざ
- ・ 胡瓜と麩の酢の物
- ・ とろろ
- ・ 洋梨缶