

献立表

	月 8月11日	火 8月12日	水 8月13日	木 8月14日	金 8月15日	土 8月16日	
昼	ごはん 味噌汁 豚キムチ ごぼうサラダ 黄桃缶 大根の煮物	ごはん 味噌汁 鮭の香草焼き 冬瓜のカニカマあんかけ りんご缶 ほうれん草の白和え	釜飯風 すまし汁 キャベツの塩昆布和え ババロア 	ごはん すまし汁 赤魚もろみ焼き ビーンズサラダ フルーツカクテル 蓮根金平	あんかけ焼きそば シューマイ かぶの梅マヨ和え 白桃缶	ごはん すまし汁 鱈のクリームソース ほうれん草とえのきの炒め物 マンゴー缶 切干ゆず香り和え	
	エネルギー 530kcal 蛋白質 18.6g 脂質 11.2g 食塩 3.1g	エネルギー 517kcal 蛋白質 22.7g 脂質 9.6g 食塩 2.8g	エネルギー 490kcal 蛋白質 17.4g 脂質 5.9g 食塩 3.3g	エネルギー 519kcal 蛋白質 20.6g 脂質 10.6g 食塩 2.5g	エネルギー 501kcal 蛋白質 22.3g 脂質 12.9g 食塩 3.2g	エネルギー 518kcal 蛋白質 20.3g 脂質 10.2g 食塩 3.8g	
3時	ようかんロール	アイス	アイス	苺クリームサンド	ぼたもち	南瓜ようかん	
	エネルギー 105kcal 蛋白質 1.9g 脂質 2.5g 食塩 0.0g	エネルギー 84kcal 蛋白質 1.5g 脂質 4.3g 食塩 0.0g	エネルギー 84kcal 蛋白質 1.5g 脂質 4.3g 食塩 0.0g	エネルギー 98kcal 蛋白質 1.5g 脂質 3.8g 食塩 0.0g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	エネルギー 48kcal 蛋白質 0.9g 脂質 0.5g 食塩 0.0g	
日計	エネルギー 635kcal 蛋白質 20.5g 脂質 13.7g 食塩 3.1g	エネルギー 601kcal 蛋白質 24.2g 脂質 13.9g 食塩 2.8g	エネルギー 574kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.2g 食塩 3.3g	エネルギー 617kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.4g 食塩 2.5g	エネルギー 569kcal 蛋白質 23.4g 脂質 13.0g 食塩 3.2g	エネルギー 566kcal 蛋白質 21.2g 脂質 10.7g 食塩 3.8g	

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
- ・ 肉野菜炒め
- ・ しゅうまい
- ・ かぶの梅マヨ和え
- ・ 白桃缶