



献立表

	月	火	水	木	金	土	
	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	
昼	赤飯150g 味噌汁 鯖の山椒焼き 炊き合わせ ヨーグルト和え	ごまだれうどん から揚げ ほうれん草の磯辺和え 黄桃缶	ごはん すまし汁 赤魚の粕漬焼き トマトサラダ マンゴー缶 金平ごぼう	ごはん すまし汁 豚肉と卵のトマト炒め 冬瓜の煮物 みかん缶 オクラのドレ和え	ごはん 味噌汁 鮭の塩麹焼き もやしの炒め物 洋梨缶 香の物	ごはん すまし汁 麻婆豆腐 白菜のソテー りんご缶 ポテトサラダ	
	エネルギー 604kcal 蛋白質 25.0g 脂質 15.7g 食塩 3.2g	エネルギー 459kcal 蛋白質 20.1g 脂質 7.8g 食塩 2.0g	エネルギー 442kcal 蛋白質 17.0g 脂質 4.6g 食塩 2.8g	エネルギー 525kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 食塩 2.7g	エネルギー 500kcal 蛋白質 22.1g 脂質 9.8g 食塩 5.0g	エネルギー 624kcal 蛋白質 18.0g 脂質 23.1g 食塩 3.5g	
3時	キャラメルプリン	羊羹しぐれ	メイプルケーキ	黒糖みるくせんべい	コーヒーゼリー	あんぱん	
	エネルギー 69kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.9g 食塩 0.1g	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.6g 脂質 2.1g 食塩 0.0g	エネルギー 82kcal 蛋白質 1.9g 脂質 2.0g 食塩 0.1g	エネルギー 71kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.6g 食塩 0.2g	エネルギー 57kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー 109kcal 蛋白質 3.2g 脂質 1.0g 食塩 0.1g	
日計	エネルギー 673kcal 蛋白質 26.4g 脂質 18.6g 食塩 3.3g	エネルギー 547kcal 蛋白質 21.7g 脂質 9.9g 食塩 2.0g	エネルギー 524kcal 蛋白質 18.9g 脂質 6.6g 食塩 2.9g	エネルギー 596kcal 蛋白質 19.6g 脂質 15.3g 食塩 2.9g	エネルギー 557kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.2g 食塩 5.0g	エネルギー 733kcal 蛋白質 21.2g 脂質 24.1g 食塩 3.6g	

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ から揚げ
- ・ ほうれん草磯和え
- ・ トマトサラダ
- ・ 黄桃缶

献立変更する場合があります。ご了承ください