

献立表

	月 8月3日	火 8月4日	水 8月5日	木 8月6日	金 8月7日	土 8月8日	
昼	ごはん 味噌汁 鰯の味噌キムチ煮 アスパラソテー 白桃缶 切干ゆず香り和え	とろろうどん 餃子 マンゴー缶 	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き マカロニサラダ りんご缶 ひじき煮	みょうがしらすごはん すまし汁 豆腐サラダ フルーツカクテル	ごはん すまし汁 鰯フライ にら炒め 黄桃缶 	ごはん すまし汁 チキン南蛮 南瓜サラダ パイ缶 ラタトゥユ	
	エネルギー 514kcal 蛋白質 19.5g 脂質 9.9g 食塩 3.9g	エネルギー 432kcal 蛋白質 13.2g 脂質 4.6g 食塩 3.0g	エネルギー 561kcal 蛋白質 22.9g 脂質 15.3g 食塩 3.2g	エネルギー 439kcal 蛋白質 14.9g 脂質 7.5g 食塩 2.5g	エネルギー 469kcal 蛋白質 13.8g 脂質 7.7g 食塩 3.2g	エネルギー 563kcal 蛋白質 20.6g 脂質 12.8g 食塩 2.8g	
3時	どら焼き	プリン	ぱりんこ	ドーナツ	黒糖ゼリー	饅頭	
	エネルギー 90kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.8g 食塩 0.0g	エネルギー 65kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.1g 食塩 0.1g	エネルギー 74kcal 蛋白質 0.6g 脂質 3.4g 食塩 0.3g	エネルギー 131kcal 蛋白質 1.9g 脂質 7.7g 食塩 0.1g	エネルギー 57kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー 81kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	
日計	エネルギー 604kcal 蛋白質 21.5g 脂質 10.7g 食塩 3.9g	エネルギー 497kcal 蛋白質 14.7g 脂質 6.7g 食塩 3.1g	エネルギー 635kcal 蛋白質 23.5g 脂質 18.7g 食塩 3.5g	エネルギー 570kcal 蛋白質 16.8g 脂質 15.2g 食塩 2.6g	エネルギー 526kcal 蛋白質 14.0g 脂質 9.1g 食塩 3.2g	エネルギー 644kcal 蛋白質 22.1g 脂質 13.0g 食塩 2.9g	

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ 餃子
- ・ とろろ和え
- ・ 佃煮
- ・ マンゴー缶

献立変更する場合があります。ご了承ください