

献立表

期 間：2023/8/1～2023/8/10

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
昼食	≪8月の予定≫ カレーの日 23日		鶏の唐揚げ ヤキソバ インゲンの生姜醤油 ジャーマンポテト カレイの照焼き 杏仁フルーツ	白身フライ 煮物 キムチもやし スパゲティジェノベーゼ イカと木耳中華風 キウイとフルーツカクテル	ポークチャップ炒め もろこし焼き パンフキンサラダ ひじきの五目煮 レンコン肉詰天ぷら みかんとフルーツカクテル	かれいの中華味噌がけ 春巻き きゃべつのおかか醤油和え きんぴら牛蒡 牛肉と野菜の炒め フルーツヨーグルト	
			エネルギー 357kcal 脂質 19.7g 蛋白質 20.8g 食塩 0.7g	エネルギー 335kcal 脂質 6.8g 蛋白質 18.7g 食塩 2.6g	エネルギー 416kcal 脂質 26.4g 蛋白質 17.2g 食塩 1.8g	エネルギー 308kcal 脂質 10.8g 蛋白質 28.9g 食塩 1.9g	
	6	7	8	9	10		
昼食			鰯フライ ピリ辛焼きビーフン なめたけ さつまいものマッシュサラダ ロールキャベツ バインとフルーツカクテル	和風ハンバーグ 煮物 ごぼうサラダ ブロッコリーの胡麻和え ネギ塩レモンささみフライ 杏仁フルーツ	韓国風フルコギ 白身とタルタルソースのフライ 白滝の明太和え 竹の子のこぶし煮 お好み焼き キウイとフルーツカクテル	すき焼き風煮 たこやき ポテトサラダ 揚げ茄子の生姜風味 カレールー包み揚げ みかんとフルーツカクテル	
			エネルギー 381kcal 脂質 12.8g 蛋白質 14g 食塩 2.3g	エネルギー 388kcal 脂質 19.2g 蛋白質 21.4g 食塩 2.2g	エネルギー 392kcal 脂質 24.4g 蛋白質 16.2g 食塩 1.4g	エネルギー 359kcal 脂質 21.8g 蛋白質 14.6g 食塩 1.6g	