

献立表

期 間：2021/8/21~2021/8/31

	日	月	火	水	木	金	土
							21
昼食							
	22	23	24	25	26	27	28
昼食	豚肉の柳川風煮 肉団子の甘辛和え もやしナムル 揚げ茄子の生薬風味 ぶり照焼き パインとフルーツカクテル	鯖照焼き 煮物 マカロニサラダ 青梗菜とハムの炒め 千草焼き 杏仁フルーツ	ハムカツ 明太スパゲティ 紅白なます漬 切干大根煮 イカとアスパラのソテー キウイとフルーツカクテル	鶏の竜田揚げ 厚揚げの煮もの 梅えのき きんぴら牛蒡 五子ロール みかんとフルーツカクテル	エビチリソース ミニコロケ スパゲティサラダ 里芋の煮物 ほっけの塩焼き フルーツヨーグルト		
	エネルギー 401Kcal 脂質 22.1g 蛋白質 18.4g 食塩 1.6g	エネルギー 362Kcal 脂質 14.5g 蛋白質 21.4g 食塩 1.7g	エネルギー 342Kcal 脂質 9.5g 蛋白質 15.6g 食塩 2.3g	エネルギー 371Kcal 脂質 11.2g 蛋白質 31.7g 食塩 2.4g	エネルギー 334Kcal 脂質 5.2g 蛋白質 19.3g 食塩 2.1g		
	29	30	31				
昼食	かれい中華味噌がけ 串カツ パンフキンサラダ つきごんの金平 千草焼き パインとフルーツカクテル	鶏のコチュジャン炒め ミートボール 紅白なます漬け 昆布の煮付け 大葉巻るサクサク巻き 杏仁フルーツ					
	エネルギー 266Kcal 脂質 7.2g 蛋白質 24.7g 食塩 1.4g	エネルギー 394Kcal 脂質 16.7g 蛋白質 19.6g 食塩 1.9g					