

献立表

期 間：2024/7/22～2024/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27
昼食		八宝菜 スパゲティサラダ ミートボール 竹輪の金平 イカフライ 鮭塩焼き デザート エネルギー 435kcal 脂質 12.5g 蛋白質 31.1g 食塩 1g	ポークチャップ 松前高菜 エビカツ 切干大根煮 海老マヨサラダ カレイの照焼き デザート エネルギー 439kcal 脂質 27.4g 蛋白質 25g 食塩 1.3g	トマトハヤシ 生野菜 トンカツ デザート エネルギー 242kcal 脂質 10.2g 蛋白質 15g 食塩 0.6g	白身フライ 梅ごぼう かいつろーのツナサラダ さつま芋の甘煮 ミニオムレツ チンジャオロースー デザート エネルギー 405kcal 脂質 10.6g 蛋白質 21g 食塩 2.6g	回鍋肉 パンプキンサラダ きんぴら牛蒡 大根の煮つけ ささみチーズフライ 水餃子 デザート エネルギー 427kcal 脂質 21.8g 蛋白質 15.9g 食塩 2.1g	
	28	29	30	31			
昼食		鶏唐揚げ ふきおかか煮 スパゲティナポリタン ジャーマンポテト 花イカの酢味噌和え 豚肉のしゃぶしゃぶ風 デザート エネルギー 443kcal 脂質 19.3g 蛋白質 26.3g 食塩 2.2g	デミグラスハンバーグ ポテトサラダ いんげんの金平 チーズはんぺんフライ 鯖の塩焼き 肉大根 デザート エネルギー 499kcal 脂質 27.4g 蛋白質 25.3g 食塩 2.4g	麻婆豆腐 春雨中華サラダ ブロッコリーとベーコンの炒め物 白身フライ たっぷりハム玉子とじ 中華ポテト デザート エネルギー 487kcal 脂質 22.4g 蛋白質 25.5g 食塩 1.5g			

《8月の予定》
カレーの日
16日、28日