

献立表

期 間：2024/8/13～2024/8/20

	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17
昼食			メンチカツ チンゲン菜油揚げの煮浸し かいつらりのツナサラダ 味付きなめたけ スパゲティナポリタン 筑前煮 デザート エネルギー 386kcal 脂質 17g 蛋白質 20.3g 食塩 2.7g	豚肉の柳川風煮 ミニコロッケ ぜんまい煮物 ほうれんそうのソテー 花イカの酢味噌和え 赤魚の塩焼 デザート エネルギー 427kcal 脂質 21.3g 蛋白質 24.8g 食塩 2.6g	マーボー豆腐 チーズはんぺんフライ さつまいものマッシュサラダ 山菜の煮つけ 蒸シューマイ 鮭塩焼き デザート エネルギー 408kcal 脂質 17.7g 蛋白質 24.8g 食塩 2.3g	ポークカレー 生野菜 ヒレカツ デザート エネルギー 318kcal 脂質 13.8g 蛋白質 13.9g 食塩 2.6g	
	18	19	20				
昼食		デミグラスハンバーグ 切干太根煮 ジャーマンポテト 小松菜のお浸し サーモンフライ 豚肉のしゃぶしゃぶ風 デザート エネルギー 464kcal 脂質 22.6g 蛋白質 30.3g 食塩 2.1g	鯖のカレー焼き 煮物 紅白なます フロッコリーのおかか和え イカと野菜の中華炒め 餃子 デザート エネルギー 452kcal 脂質 15.9g 蛋白質 31.4g 食塩 3g				

《8月の予定》
カレーの日
16日、28日