

献立表

期 間：2024/8/1～2024/8/9

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
昼食		◀8月の予定▶ カレーの日 16日、28日			豚肉と木耳の中華炒め 煮物 ワカメのナムル風 マカロニサラダ うずら串フライ 鯖の西京漬 デザート エネルギー 453kcal 脂質 23g 蛋白質 22g 食塩 1.6g	すき焼き風煮 ピーマン肉詰めフライ ごぼうサラダ 竹輪の金平 千草焼き 赤魚の塩焼 デザート エネルギー 420kcal 脂質 22.5g 蛋白質 23.2g 食塩 1.3g	
	4	5	6	7	8	9	10
昼食		韓国風フルコギ ひじきと野菜の豆腐焼 ほうれんそうのソテー コーンコールスロー かぼちゃコロッケ 鮭塩焼き デザート エネルギー 399kcal 脂質 21.9g 蛋白質 23.9g 食塩 1.6g	牛肉コロッケ ひじきの五目煮 ジャーマンポテト くらげの和え物 玉子ロール 牛しぐれ煮 デザート エネルギー 401kcal 脂質 13.5g 蛋白質 15.2g 食塩 2.4g	鶏のコチュジャン炒め 煮物 えびかつ インゲンの生姜醤油 鯖の塩焼き 赤ウインナー デザート エネルギー 457kcal 脂質 21.2g 蛋白質 31.9g 食塩 2.5g	和風ハンバーグ スパゲティージェノベーゼ 煮物 パンフキンサラダ イカチリ かに玉 デザート エネルギー 450kcal 脂質 24.4g 蛋白質 23g 食塩 2.5g	厚揚げの中華旨煮 きんぴら牛蒡 ミニカレーコロッケ 白滝の明太和え たっぷりハム玉子とじ カレーの照焼き デザート エネルギー 406kcal 脂質 19.8g 蛋白質 21.6g 食塩 1.6g	