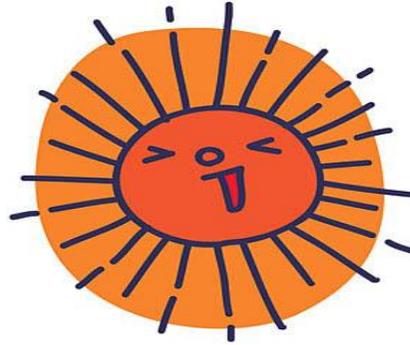


献立表



区分	08/18(日)	08/19(月)	08/20(火)	08/21(水)	08/22(木)	08/23(金)	08/24(土)
朝食	食パン 夏野菜のポトフ 果物(バナナ) マーメイド 牛乳	ごはん とろっとたまご 昆布と豚肉のうま煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	菓子パン ミートボールと野菜のコンソメ煮 果物(みかん) 牛乳	ごはん 納豆 ぜんまいの田舎煮 梅干し みそ汁	クロワッサン スコッチエッグ 果物(パイナップル) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん さんまのうめ煮 なます ふりかけ(うめかつお) 麩のみそ汁	バターロール カリフラワーのサラダ 果物(マンゴー) アップルジャム 牛乳
昼食	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 大根の華風和え わかめの中華スープ ソフール(ストロベリー)	冷製カッペリーニ(鶏肉とトマトのクリームソース) アボカドと海老のマリネサラダ 牛乳 シュークリーム	ごはん 鮭のタルタルソース焼き 豆腐のごまだれサラダ 豚汁 果物(キウイ) ヤクルト	オムカレー キャベツとハムのサラダ 牛乳 果物(すいか)	ごはん 鶏肉のから揚げ(大根おろし) 野菜の辛子和え 実だくさん汁 果物(オレンジ) ヤクルト	冷やし中華 なすの中華そぼろ煮 牛乳 ストロベリーケーキ	中華丼 かこときゅうりの中華サラダ 中華スープ ソフール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 豆腐ハンバーグ(てりやきソース) (いんげんの炒り煮) モロヘイヤのお浸し みそ汁	ごはん 冷しゃぶの香味だれ ひじきの煮付け みそ汁	玉子炒飯 しゅうまい (付け合わせ) 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 鶏酒蒸し(きのこあん) きゅうりと若布の酢の物 みそ汁	ごはん 肉野菜炒め 大根と若布の中華和え 中華スープ	ごはん 豚肉の炒め物(マヨネーズポン酢) きゅうりのわさび和え みそ汁	ごはん 鶏肉の山椒味噌焼き (野菜炒め) おくらとなめこのポン酢和え みそ汁
合計	E:1455kcal た:60.5g 脂:36.5g 塩:11.1g	E:1499kcal た:61.5g 脂:46.4g 塩:7.6g	E:1465kcal た:58.6g 脂:42.6g 塩:6g	E:1444kcal た:60.8g 脂:37.5g 塩:11g	E:1441kcal た:64.6g 脂:42.3g 塩:7.6g	E:1468kcal た:59.6g 脂:55.2g 塩:12.4g	E:1418kcal た:63g 脂:38.9g 塩:6.9g

E:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

