

祭 8月 献立カレンダー 前半

	月	火 8月1日	水 8月2日	木 8月3日	金 8月4日	土 8月5日	日 8月6日
おひるごはん		<p>ご飯 豚肉の野菜炒め かぼちゃの甘煮 すまし汁</p>	<p>鉄分強化！ふいかけごはん スケノウタラの漬け焼き 大根の炒め煮 みそ汁</p>	<p>ご飯 オムレツ レーズンサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>●タコさんライス ビーフン炒め みそ汁 フルーツ(梨)</p>	<p>納豆ごはん 秋鮭のごまマヨ焼き 豚肉と白菜のうま煮 みそ汁</p>	
		栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 368/12.9/8.4/58.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 348/15.4/8.8/49.1/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 411/14.6/13.2/56.2/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 430/13.0/11.6/65.9/1.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 453/18.1/17.4/54.4/0.9
おひるごはん		<p>ご飯 豆腐の玉子とじ 中華和え すまし汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイのムニエル じゃが芋の炒め煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 鶏ささみのくずたたき 五目炒め煮 みそ汁</p>		<p>冷やし豚しゃぶソーメン さつまいもと厚揚げの煮物 フルーツ(黄桃缶)</p>	8月13日
		栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 370/11.7/9.7/58.6/2.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 388/15.0/12.0/51.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 374/14.2/8.1/59.3/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 360/18.1/6.0/56.4/1.0	
おひるごはん							
		8月14日	<p>ご飯 鶏ささみと野菜のトマト煮込み ポテトサラダ スープ フルーツ(みかん缶)</p>				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/16.8/5.9/64.3/1.1						

※都合により、献立を変更する場合がございます。