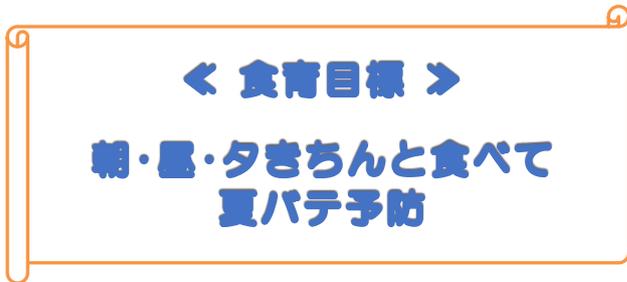


8月 予定献立



8月1日 (金)	8月2日 (土)
#フルーツ ごぼうハンバーグ ごま酢和え 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 ロールケーキ エネルギー 350 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 260 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g

8月4日 (月)	8月5日 (火)	8月6日 (水)	8月7日 (木)	8月8日 (金)	8月9日 (土)
#牛乳・お菓子 キャベツの みそスープ煮 シルバーサラダ オクラ納豆 ヤクルト *ごはん	#野菜スティック 麻婆カレー ハムマリネ 玉子とコーンのスープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 サバの塩焼き ごま和え なすと豆腐のみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 豆腐のトマト煮 キャベツとパインの サラダ 鮭ふりかけ フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚の竜田揚げ おひたし 五目みそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 ツナサンド エネルギー 399 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.0 g	牛乳 せんべい エネルギー 364 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g	牛乳 ミニドック エネルギー 354 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 カップケーキ エネルギー 398 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.8 g	ヨーグルト エネルギー 344 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 255 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 0.5 g
8月11日 (月)	8月12日 (火)	8月13日 (水)	8月14日 (木)	8月15日 (金)	8月16日 (土)
山の日	#フルーツ 鶏肉のケチャップ煮 ポテトとツナのサラダ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 肉じゃが 菜の花和え フルーツ *ごはん	#フルーツ 豚汁 ほうれん草の庄内麩和え フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 挽肉コロッケ スパゲティサラダ フルーツ *ごはん	#麦茶・お菓子 コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 せんべい エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	牛乳 せんべい エネルギー 357 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g	フルーツポンチ エネルギー 203 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 1.8 g 食塩相当量 1.1 g	麦茶 せんべい エネルギー 218 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 1.7 g	麦茶 せんべい エネルギー 326 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 8.0 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 219 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
8月18日 (月)	8月19日 (火)	8月20日 (水)	8月21日 (木)	8月22日 (金)	8月23日 (土)
#牛乳・お菓子 イタリアンフライ 三色ナムル じゃが芋と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 豆腐の五目煮 中華風サラダ 小女子佃煮 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 夏野菜カレー フレンチサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 揚げ魚の野菜ソース じゃが芋と うす揚げのきんぴら ポパイスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 【ごはん いりません】 りゃんばんめん カボチャサラダ 麦茶 フルーツ	#ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
桃缶ヨーグルトかけ エネルギー 303 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 8.0 g 食塩相当量 1.0 g	牛乳 ピザトースト エネルギー 360 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.7 g	麦茶 枝豆 エネルギー 329 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.9 g	牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 372 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.4 g	フルーツヨーグルト エネルギー 488 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 260 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
8月25日 (月)	8月26日 (火)	8月27日 (水)	8月28日 (木)	8月29日 (金)	8月30日 (土)
#野菜スティック 豚肉と豆腐の煮物 きゅうりの華風漬け だし納豆 ヤクルト *ごはん	#フルーツ 焼き魚(カラスカレイ) なすのなべやき 中華スープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 野菜と挽肉のみそ炒め ひじきドレッシング サラダ 若布スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 サンマのから揚げ トマトソース 焼き豚サラダ かぼちゃ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 松風焼 春雨サラダ トマトと玉子のスープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 ホットケーキ エネルギー 335 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 ポテトフライ エネルギー 346 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.7 g	牛乳 ジャムサンド エネルギー 354 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.5 g	フルーチェ エネルギー 366 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.4 g	牛乳 スイートポテト エネルギー 387 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 219 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g