

献立表

期 間：2023/7/21~2023/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
						21	22
昼食	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <<8月の予定>> カレーの日 11日、23日 </div>					八宝菜 鰯フライ キムチもやし インゲンの生姜醤油 玉子ロール フルーツヨーグルト エネルギー 348kcal 脂質 11g 蛋白質 22.2g 食塩 1.4g	
	23	24	25	26	27	28	29
昼食		鶏の竜田揚げ 煮物 なめたけ 揚げ茄子の生姜風味 牛しぐれ煮 パインとフルーツカクテル エネルギー 374kcal 脂質 12.4g 蛋白質 33.8g 食塩 2.2g	すき焼き風煮 ポークシュウマイ ぜんまいのナムル ブロッコリーの胡麻和え ささみフライ 杏仁フルーツ エネルギー 364kcal 脂質 24.1g 蛋白質 14.7g 食塩 2.1g	焼肉 煮物 梅ごぼう ほうれんそうのソテー ピーマン肉詰めフライ キウイとフルーツカクテル エネルギー 383kcal 脂質 20.6g 蛋白質 15.8g 食塩 1.7g	野菜と鶏肉の旨煮 春巻き クラゲの和え物 ひじきの五目煮 赤ウインナー みかんとフルーツカクテル エネルギー 280kcal 脂質 16.8g 蛋白質 14.4g 食塩 1.8g	ハムカツ ビリ辛焼きビーフン 松前風高菜 里芋の煮物 エビチリソース フルーツヨーグルト エネルギー 366kcal 脂質 9.4g 蛋白質 14.8g 食塩 2.7g	
	30	31					
昼食		鰯フライ ビリ辛焼きビーフン 松前高菜 さつまいのマッシュサラダ 玉子ロール パインとフルーツカクテル エネルギー 351kcal 脂質 15g 蛋白質 22.2g 食塩 2.4g					