

週間献立表

	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
朝	ごはん(学) 白身魚の中華あんかけ(学) チャプチェ(学) 納豆(学) ゆし豆腐(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 鮭のポテト焼き 納豆(学) 豚肉とキャベツの辛み炒め ニラと卵の味噌汁 くだもの(りんご)	ごはん(学) マッカレルピカタ 牛肉とブロッコリーの炒め(学) 納豆(学) そうめん汁(学) くだもの(バナナ)	ホットドッグ 目玉焼き(学) サラダ(学) かぼちゃの豆乳スープ(学) くだもの(オレンジ) 牛乳	ごはん(学) 白身魚のにらピカタ(学) タマナーチャンプルー 納豆(学) かきたま汁(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 白身魚のトマトバターソースかけ(学) 冬瓜のそぼろ煮 納豆(学) 五目中華スープ(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) 納豆(学) からし菜炒め(学) 味噌汁(卵/ねぎ) くだもの(バナナ)
昼	(学) 冷やし中華 エビカツ(学) 水菜としらすの豆腐サラダ フルーツポンチ(学)	ごはん(学) 牛肉とピーマン炒め(学) 蒸ししゅうまい(学) 春雨の和え物(学) 鶏団子とチンゲン菜のとろみスープ くだもの(デラウェア)	牛丼 竹輪のチーズ磯辺揚げ(学) もやしとわかめの酢の物(学) 赤だし汁(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) 鮭の紙つつみ焼き(学) フーチャンプルー(学) みょうがと鶏肉の和え物(学) お雑煮風すまし汁(学) くだもの(スイカ)	ごはん(学) 鶏肉のピザ焼き(学) チンゲン菜とホタテの塩炒め 胡瓜の浅漬け(学) アーサ汁(学) くだもの(マスカット)	ごはん(学) はんぺんのチーズフライ(学) 厚焼き卵(学) ひじきの五目煮 ジャーマンポテト 蒸しとうもろこし パインジュース	ごはん(学) 漬物 しょうが焼き ミートコロック(弁) ひじき卵焼き ピーマンソテー エビの旨塩炒め(弁) グレープジュース
夕	ごはん(学) チキンソテーきのこかけ(学) ブロッコリーとツナのチーズ焼き(学) コールスローサラダ(学) BLTスープ(学) くだもの(GF)	コーンご飯(学) ハヤシライス 大根サラダ(学) ヨーグルト和え(学)	ごはん(学) 豆腐ハンバーグ(学) 白菜と小松菜のごまサラダ(学) 春雨入り酸辣湯(学) 大学芋(学) アイスクリーム	ごはん(学) ゆで豚の薬味ソースかけ(学) パパイヤいりちー 冷奴(学) 日本そば汁(学) くだもの(メロン)	ごはん(学) 酢鶏(学) 焼き餃子(学) 根菜豆サラダ(学) たまごスープ(学) くだもの(すもも)	ごはん(学) チーズハンバーグ(学) サラダ(学) アスパラとエビのバター炒め(学) クラムチャウダースープ(学) フルーツポンチ(学)	ごはん(学) カツカレー(学)★リクエストメニュー サラダ(プロ) くだもの(メロン)
栄養成分	エネルギー 4481 kcal たんぱく質 227.9 g 脂質 119.9 g 食塩相当量 16.6 g	エネルギー 4375 kcal たんぱく質 226.4 g 脂質 108.2 g 食塩相当量 13.1 g	エネルギー 4485 kcal たんぱく質 227.7 g 脂質 121.6 g 食塩相当量 13.9 g	エネルギー 4451 kcal たんぱく質 227.8 g 脂質 130.1 g 食塩相当量 17.8 g	エネルギー 4445 kcal たんぱく質 224.3 g 脂質 121.8 g 食塩相当量 10.8 g	エネルギー 4563 kcal たんぱく質 223.5 g 脂質 127.4 g 食塩相当量 12 g	エネルギー 4828 kcal たんぱく質 213.9 g 脂質 169.1 g 食塩相当量 12 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わる事があります。