
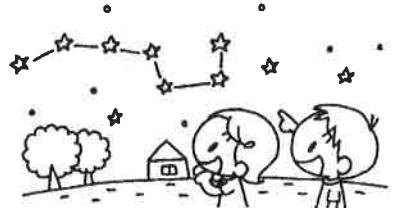


3日(月)				4日(火)				5日(水)				6日(木)				7日(金)			
肉じゃが イカフライ 玉子ロール スナップエンドウ 人参煮 黄桃 ご飯				エビフライ 枝豆とワカメの煮物 ほうれん草玉子焼き じゃが芋煮 ブロッコリー煮 オレンジ ご飯 				かに玉 春巻き ピーマン炒め 肉団子の甘酢あんかけ レンコンの素揚げ 大学芋 ご飯				白身魚の天ぷら和風あん 人参グラッセ シューマイ 出し巻き玉子 さつま芋煮 白桃 ご飯				星型ハンバーグ ブロッコリー煮 たこさんウインナー 星ポテト オクラ入り和風パスタ 南瓜の素揚げ 生りんご ご飯			
熱量	332 Kcal	蛋白	9.5 g	熱量	397 Kcal	蛋白	9.8 g	熱量	450 Kcal	蛋白	9.2 g	熱量	400 Kcal	蛋白	10.8 g	熱量	446 Kcal	蛋白	7.5 g
脂質	3.6 g	塩分	0.9 g	脂質	10.8 g	塩分	1.4 g	脂質	10.1 g	塩分	1.6 g	脂質	11.3 g	塩分	1.0 g	脂質	22.2 g	塩分	1.3 g
10日(月)				11日(火)				12日(水)				13日(木)				14日(金)			
トンカツ マカロニの青海苔和え コールスローサラダ 竹輪煮 人参煮 スナップエンドウ パイナップル ご飯 				サバの照焼き キャベツのゆかり和え 切干大根サラダ 出し巻き玉子 肉団子のケチャップ煮 星ポテト 黄桃 ご飯				豚すき煮 オクラのおかか和え かき揚げ レンコンの天ぷら じゃが芋煮 みかん ご飯				鶏肉の青葱ソースかけ ピーマン炒め じゃが芋のチーズソース こんにゃく煮 大根煮 オクラ煮 生りんご ご飯				鶏肉の生姜焼き ポイル野菜 花さつま ゆで卵 シューマイ なす煮 オレンジ ご飯 			
熱量	397 Kcal	蛋白	8.7 g	熱量	435 Kcal	蛋白	14.9 g	熱量	379 Kcal	蛋白	8.3 g	熱量	402 Kcal	蛋白	10.8 g	熱量	392 Kcal	蛋白	14.8 g
脂質	9.4 g	塩分	1.0 g	脂質	14.3 g	塩分	0.9 g	脂質	8.4 g	塩分	0.3 g	脂質	8.0 g	塩分	2.1 g	脂質	6.9 g	塩分	0.9 g
17日(月)				18日(火)				19日(水) 食育の日				20日(木)				21日(金)			
<h1>海の日</h1>				ミートボールのトマト煮込み マカロニサラダ スナップエンドウ 竹輪煮 こんにゃく煮 りんご ご飯				ビビンバ ゆで玉子 シューマイ ギョーザ なす煮 オレンジ ご飯 				照焼きハンバーグ マカロニケチャップ ジャーマンポテト 玉子ロール オクラ煮 南瓜煮 みかん ご飯				鶏肉の唐揚げ ピーマン炒め じゃが芋のケチャップ炒め ブロッコリー煮 こんにゃく煮 人参煮 白桃 ご飯			
熱量	389 Kcal	蛋白	9.0 g	熱量	435 Kcal	蛋白	11.8 g	熱量	379 Kcal	蛋白	14.8 g	熱量	435 Kcal	蛋白	11.8 g	熱量	407 Kcal	蛋白	11.3 g
脂質	6.8 g	塩分	1.4 g	脂質	6.8 g	塩分	1.4 g	脂質	10.3 g	塩分	0.7 g	脂質	11.7 g	塩分	0.8 g	脂質	8.3 g	塩分	2.0 g
24日(月)				25日(火)				26日(水)				27日(木)				28日(金)			
鶏肉のイタリアン焼き 青海苔スパゲティ 切干大根煮 彩り野菜玉子 ズッキーニ ブロッコリー煮 白桃 ご飯				イカの天ぷら甘酢ソース 春雨のソテー レンコン金平 豆腐ステーキ ミートボール 南瓜煮 みかん ご飯				サワラの竜田揚げ キャベツのゆかり和え マカロニサラダ たこさんウインナー 厚揚げのゴマ和え スナップエンドウ 黄桃 ご飯				チキンカツカレーソース スパゲティソテー すき煮 花がんも スナップエンドウ カリフラワー煮 オレンジ ご飯				肉団子としる栗の中華あんかけ コールスローサラダ こんにゃく煮 竹輪の照り焼き 星ポテト パイナップル ご飯			
熱量	381 Kcal	蛋白	11.6 g	熱量	392 Kcal	蛋白	12.3 g	熱量	449 Kcal	蛋白	15.8 g	熱量	456 Kcal	蛋白	13.9 g	熱量	361 Kcal	蛋白	8.3 g
脂質	9.1 g	塩分	0.7 g	脂質	7.9 g	塩分	0.6 g	脂質	14.7 g	塩分	0.7 g	脂質	12.5 g	塩分	1.8 g	脂質	5.6 g	塩分	1.0 g
31日(月)				<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>★毎月19日は食育の日★ ～ビビンバ～ 各自でご飯に混ぜて食べて下さい♪ 栄養価の高い夏野菜を たくさん食べて暑い夏を乗り越えよう!</p> </div>  															
熱量	426 Kcal	蛋白	9.4 g																
脂質	11.3 g	塩分	1.1 g																