

## 8月 献立表

mon 月

tue 火

wed 水

thu 木

fri 金

25		26		27		28		29	
厚揚げと豚肉のみそ炒め イカのカレー揚げ ほうれん草のサラダ いんげんのごま和え 手作りふりかけ(おかか) ご飯・牛乳		中華ハンバーグ(野菜あんかけ) ブロッコリー・ゆで卵 切り干し大根煮 ポテトサラダ・パイン缶 ご飯・牛乳		白身魚フライ 鶏肉のガーリックペッパー焼き じゃこ入り金平ごぼう 春雨サラダ・オクラのゆかり和え ご飯・牛乳		チリコンカーン 花野菜サラダ チキンナゲット 小松菜のソテー・チーズ ご飯・牛乳			
エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	870 kcal	蛋白質	33.9 g	エネルギー	898 kcal
脂質	g	塩分	g	脂質	28.4 g	塩分	2.3 g	蛋白質	34.1 g

# 8月 献立表

mon 月

tue 火

wed 水

thu 木

fri 金

25		26		27		28		29							
				中華ハンバーグ(野菜あんかけ) ブロッコリー・ゆで卵 切り干し大根煮 ポテトサラダ・パイン缶 ご飯・牛乳		白身魚フライ 鶏肉のガーリックペッパー焼き じゃこ入り金平ごぼう 春雨サラダ・オクラのゆかり和え ご飯・牛乳		チリコンカーン 花野菜サラダ チキンナゲット 小松菜のソテー・チーズ ご飯・牛乳							
エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	898 kcal	蛋白質	34.1 g	エネルギー	884 kcal	蛋白質	32.9 g
脂質	g	塩分	g	脂質	g	塩分	g	脂質	28.8 g	塩分	2.3 g	脂質	29.2 g	塩分	2.6 g