

# 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	907	kcal	蛋白質	33.1	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	28.4	g	塩分	2.3	g	脂質	28	g	塩分	2.5	g	脂質	28.8	g	塩分	2.3	g	脂質	29.2	g	塩分	2.6	g

戸塚高校(定時制)

# 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	907	kcal	蛋白質	33.1	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	g	塩分	2.5	g	脂質	28.8	g	塩分	2.3	g	脂質	29.2	g	塩分	2.6	g