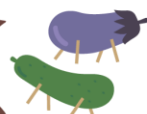


 ※栄養価はごはんを含んだ数値です。 【ごはん栄養価】 <table><tr><td>エネルギー量</td><td>336kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>5.0 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>0.6 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>74.2 g</td></tr><tr><td>塩分</td><td>0.0 g</td></tr></table>				エネルギー量	336kcal	たんぱく質	5.0 g	脂質	0.6 g	炭水化物	74.2 g	塩分	0.0 g	8月1日(金)	
エネルギー量	336kcal														
たんぱく質	5.0 g														
脂質	0.6 g														
炭水化物	74.2 g														
塩分	0.0 g														
		酢豚／揚げ餃子													
		春雨の胡麻マヨサラダ													
		小松菜のソテー													
		焼売													
		ビーンズトマト													
		大学芋													
		E 735kcal P 16g F 21g C 118.4g Na 2.7g													
8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)											
イカの中華炒め／竹輪のゆかり揚げ	親子かつ煮	ハンバーグ サルサソース	イタリアントマトフライ／オムレツ	肉団子の甘酢あん／ミニコロッケ											
マカロニソテー	シルバーサラダ	山菜パスタ	ペンネサラダ	焼きビーフン											
若芽のナムル	小松菜の炒め物	煮物	人参のしりしり	若芽の酢の物											
さくら焼売	花さつま	茄子の揚げびたし	ウインナーソーセージ	生姜天											
大豆煮	中華うり	中華もやし	青菜の炒め物	三色豆											
ゼリー	さつま芋のレモンあん	クワイの粒マスタード和え	きくらげの佃煮	とうもろこし											
E 590kcal P 18.6g F 9.6g C 104.7g Na 3.3g	E 634kcal P 15.2g F 13g C 111.1g Na 2.3g	E 655kcal P 17g F 17.8g C 105g Na 3.4g	E 705kcal P 15g F 24.8g C 104.4g Na 3.2g	E 651kcal P 16.1g F 10.3g C 121.4g Na 3.1g											
8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)											
	豚肉とキャベツの味噌炒め／棒さつま揚げ	お盆   													
	ツイストマカロニサラダ														
	つきこんの金平														
	焼売														
	若芽のナムル														
	うぐいす豆														
	E 684kcal P 15.3g F 14.7g C 120.1g Na 3.5g														
8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)											
豚肉と木耳の玉子炒め／生姜餃子	ロースとんかつ	エビカツ タルタルソース	カレイの照焼き	木の葉メンチ											
ひじきサラダ	中華春雨	山椒ペペロンチーノ	かき揚げ	シルバーサラダ											
田舎煮	青菜のコンソメソテー	若芽の酢の物	煮物	ビーンズトマト											
焼売	ハンバーグ	甘辛肉団子	厚焼き玉子	フランク											
梅かつおザーサイ	がんも煮	人参のしりしり	茄子の生姜醤油	きくらげの佃煮											
真砂炒め	ビビンバ山菜	なめたけ	穂先めんま	クワイの小海老炒め											
E 586kcal P 15.8g F 16.4g C 98.6g Na 3.5g	E 656kcal P 18.2g F 16.1g C 106.5g Na 2.8g	E 671kcal P 16g F 17.2g C 110.3g Na 3.2g	E 649kcal P 18.5g F 18.5g C 99.5g Na 2.9g	E 749kcal P 18.4g F 21.2g C 120.1g Na 3.5g											
8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)											
豚牛蒡の金平／イカフライ	厚切りハムカツ	縞ほっけの甘辛あん	牛肉コロッケ	大判肉包みの野菜あん											
ペンネサラダ	ボンゴレスパゲティ	コーンかき揚げ	ビーフン	ツイストマカロニサラダ											
ぬた	大豆煮	ひじき煮	チンゲン菜ソテー	つきこんの金平											
花さつま	さくら焼売	ほうれん草平焼き	ウインナー	枝豆天											
釜炊き生姜	小松菜の白胡麻炒め	梅かつおザーサイ	中華うり	白菜の胡麻酢和え											
大学芋	わさび漬	さつま芋のレモンあん	とうもろこし	味の花											
E 674kcal P 14.3g F 15.2g C 121.6g Na 3g	E 691kcal P 19.5g F 16.1g C 114.9g Na 3.2g	E 667kcal P 19.1g F 16.8g C 106g Na 3.9g	E 622kcal P 11.6g F 13g C 111.2g Na 2g	E 649kcal P 14.1g F 13.9g C 112.3g Na 3.6g											
超 おすすめ  8/21(木) カレイの照焼き ふっくらジューシーなカレイは 照り焼きで仕上げました♡															
おすすめ 8/7(木) イタリアントマトフライ／オムレツ  夏野菜のトマトの旨味たっぷり♡ ぜひご賞味ください！ おすすめ 8/20(水) エビカツ タルタルソース  ぷりっとしたえびが入ったエビカツは 自家製タルタルソースと相性ばっちり♡ おすすめ 8/25(月) 豚牛蒡の金平／イカフライ  豚肉と牛蒡を甘辛く絡めた金平は ご飯が進みます★															