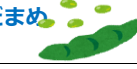


日	曜日	しゅしょく	🥛	おかず	血や肉、骨や歯に なるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく 質 g	脂質 g
1	水	★ ^{はんげん} 半夏生 きゅうしょく★ けいはん	○	たこべったん れいとうみかん 	鶏肉 たまご 刻みのり 牛乳 大豆 たこ(ゆで) かつお節 青のり	干し椎茸 にんじん たくあん漬け しょうが 万能ねぎ ホールコーン ねぎ しょうが(甘酢漬) キャベツ みかん	米 砂糖 薄力粉 油	659	27.0	23.6
2	木	ごはん	○	さけのあずまに じゃがいもとごぼうのきんぴら とうふとなめこのみそしる	牛乳 生鮭 木綿豆腐 白みそ	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ なめこ	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも ごま油 糸こんにゃく	643	27.2	21.4
3	金	なつやさいカレー	○	スティックサラダ すいか 	豚肉 牛乳	しょうが にんにく 玉葱 にんじん トマト(水煮) トマトケチャップ ズッキーニ さやいんげん なす かぼちゃ だいこん きゅうり 小玉すいか	米 大麦 油 じゃがいも 砂糖 薄力粉	668	18.7	22.7
6	月	ごはん	○	とりにくのタイふうからあげ いそあえ かきたまじる	牛乳 鶏肉 焼きのり 絹ごし豆腐 たまご	にんにく しょうが ほうれんそう 緑豆もやし にんじん 玉葱 こまつな	米 砂糖 片栗粉 油	618	24.2	24.3
7	火	★ ^{たなばた} 七夕きゅうしょく★ うなまぶし 	○	たなばたじる たなばたサイダーゼリー	うなぎ蒲焼き 刻みのり 牛乳 昆布 かつお節 鶏肉 油揚げ 粉寒天	ねぎ にんじん だいこん オクラ こまつな みかん缶 バイン缶	米 きび砂糖 麩 茶そうめん そうめん 砂糖 サイダー ナタデココ	635	26.6	19.9
8	水	ピザトースト	○	ポトフ フルーツヨーグルトあえ	ボンレスハム ピザ用チーズ 牛乳 豚肉 ウィンナー ヨーグルト(無糖)	にんにく 玉葱 トマトピューレ トマトケチャップ ビーマン にんじん キャベツ さやいんげん バイン缶 みかん缶 りんご(缶詰)	食パン オリーブ油 油 じゃがいも 砂糖	639	27.5	24.5
9	木	ごはん	○	あじのなんばんづけ ピリからきゅうり かんこくふうにくじゃが	牛乳 あじ 豚肉 大豆	ビーマン にんじん ねぎ だいこん きゅうり にんにく しょうが 玉葱 にら	米 薄力粉 片栗粉 砂糖 ごま油 油しらす じゃがいも すりごま 白ごま	633	27.3	21.0
10	金	ソースカツどん	○	うちまめじる もやしのばいにくあえ	鶏肉 牛乳 かつお節 油揚げ 大豆 赤みそ 白みそ	トマトケチャップ キャベツ だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ こまつな 緑豆もやし きゅうり 梅干し 2個	米 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾) 砂糖 片栗粉 じゃがいも	630	30.1	19.5
13	月	★しゅんのやさいを たべる日★ ひやしちゅうか	○	ゴーやいりやさいチップス ゆでえだまめ 	豚肉 錦糸卵 牛乳	もやし きゅうり にんじん かぼちゃ ゴーヤー えだまめ	中華めん ごま油 砂糖 さつまいも	600	22.3	22.5
14	火	★しゅんのやさいを たべる日★ キムタクごはん	○	バリバリひじき とうもろこし とうがんスープ 	ベーコン 豚肉 牛乳 干しひじき ダイスチーズ	ねぎ にんじん 白菜キムチ 大根(たくあん塩漬) とうもろこし とうがん チンゲンサイ	米 ごま油 砂糖 春巻きの皮 薄力粉 揚げ油	603	23.5	22.8
15	水	スパゲティ ベスカトーレ	○	バジルサラダ フルーツナタデココパンチ	ベーコン いか あさり ほたてが(貝柱) 牛乳	にんにく セロリ 玉葱 にんじん トマト缶 トマトケチャップ きゅうり 黄パプリカ バジル みかん缶 りんご(缶詰) バイン缶 ナタデココ	スパゲッティ 油 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 サイダー	616	25.8	16.0
16	木	★ ^{コロバ} きゅうしょく with ペルーきょうわこく★ アロスコンポーヨ 	○	サンコチャード セビーチェ	鶏肉 牛乳 牛肉 ひよこめ いか たこ	ほうれんそう コリアンダー 玉葱 にんにく にんじん 赤パプリカ グリンピース だいこん しょうが セロリ レモン(果汁) きゅうり ホールコーン	米 じゃがいも 砂糖 さつまいも	626	28.3	20.0
17	金	フィッシュバーガー	ジョア	キャベツサラダ さっぱりスープ ぶどう 	めかじき ジョア(ブルーベ リー) ロースハム ベーコン	トマトケチャップ キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 ホールコーン トマト レタス ぶどう	柏パン 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾) 砂糖	602	27.1	21.5
🍌🍌🍌🍌🍌 8月 🍌🍌🍌🍌🍌										
31	月	ひまわりカレー 	○	コールスローサラダ れいとうパイン	牛肉 豚ひき肉 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 にんじん セロリ ビーマン トマトケチャップ えだまめ キャベツ きゅうり ホールコーン バインアップル	米 無塩バター デミグラスソース 薄力粉 砂糖	655	21.2	23.0