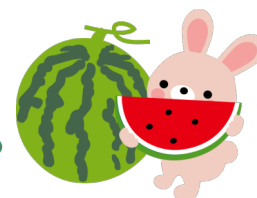


8月の献立



線より下は3時のおやつ10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

月 火 水 木 金 土

			1	2	3
			ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 酢の物	黒糖パン コーンクリームシチュー フレンチサラダ	
			サイダーゼリー	おにぎり	
			5	6	7
ご飯 みそ汁 鶏のきじ焼き 春雨の酢の物	スパゲティナポリタン ミモザサラダ スープ	カレーライス コールスロー コンソメスープ	ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 大根サラダ	ロールパン 肉団子スープ マカロニサラダ	
ラスク	グレープフルーツ寒天	お好み焼き	かき氷	おにぎり	
12	13	14	15	16	17
ご飯 みそ汁 煮魚 ごまサラダ	冷やし中華 白和え オニオンスープ	五目寿司 すまし汁 おかか和え	にゅうめん ツナサラダ	卵ドック マカロニシチュー りんごサラダ	
そばめし	パインゼリー	蒸しパン	冷や汁	おにぎり	
19	20	21	22	23	24
ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 もやしサラダ	きのこスパゲティ コーンサラダ スープ	ひじきごはん つくねのみそ汁 三色酢の物	ご飯 みそ汁 魚の南部焼き 甘酢漬け	焼きそばパン 大豆のスープ	
フレンチトースト	みかんゼリー	みそポテト	フルーツグルト	おにぎり	
26	27	28	29	30	31
ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜	冷やしうどん ポテトサラダ	魚の蒲焼き丼 三色漬け ワカメスープ	サンマー麺 卵入りサラダ	レーズンパン クリームシチュー みかんサラダ	
りんご寒天	お誕生日ケーキ	どら焼き	わらびもち	おにぎり	

栄養素 \ 日	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23
エネルギー (kcal)	292	294	293	284	288	300	275	294	292	295
タンパク質 (g)	16.6	9.7	11.8	26	16.4	14.6	10.9	11.8	12.2	15.1
カルシウム (mg)	96	85	104	56	53	110	55	148	81	63
鉄 (mg)	2.2	1.9	1.2	1.5	1.1	2	1.5	4.2	2.1	1.7
ビタミンC (mg)	14	29	25	7	27	16	20	15	13	37

