

週間献立表

	9月29日(月)	9月30日(火)					
朝	ごはん 白身魚のにらピカタ 人参しりしりー 納豆 根菜汁 柿 牛乳	からし菜ごはん 鮭の塩焼き 胡瓜の酢の物 なめこ汁 バナナ 牛乳					
昼	野菜そば～三枚肉のせ～ ゆで卵 ささみと胡瓜の梅和え ぜんざい	ごはん(学) 鶏肉の梅肉焼き かんぴょうイリチー ほうれん草としめじのお浸し 魚汁 梨					
夕	おろしボン酢豚丼 トマトのチーズ焼き 冷やっこ たまごスープ ヨーグルト和え	チャーハン 牛肉と春雨の韓国風炒め 中華もやし和え キムチチゲ りんご					
栄養成分	エネルギー 4549 kcal たんぱく質 222.1 g 脂質 123.7 g 食塩相当量 15.1 g	エネルギー 4530 kcal たんぱく質 229.2 g 脂質 134 g 食塩相当量 17.5 g					

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わる事があります。