



今月の目標

好き嫌いなく何でも食べよう

		8月28日(水)	29日(木)	30日(金)
		ハヤシライス コールスロー 牛乳 カップヤクルト	ごはん 鶏肉の香味焼き いんげんの炒め物 豆乳みそ汁 牛乳	ぶどうパン 鮭のムニエル コーンサラダ ほうれん草のスープ 牛乳
		エネルギー 749kcal	エネルギー 620kcal	エネルギー 709kcal
		たんぱく質 29.1g	たんぱく質 37.2g	たんぱく質 35.0g
		脂質 25.1g	脂質 17.6g	脂質 24.2g
		食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 2.8g
9月2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ポンゴレビアンコ キャベツサラダ 牛乳 黄桃缶	ごはん 鶏肉とピーマンの 甘酢ソース ナムル チンゲン菜のスープ 牛乳	ごはん 豚肉と生揚げの うま煮 おかか和え 吸い物 牛乳	ごはん かじきの南部焼き 野菜の即席漬け 具だくさんみそ汁 お茶 ガリガリ君 ソーダカップ ☆専保2年リクエスト	ソフトフランスパン ポテトのパン粉焼き 海藻とこんにゃくの サラダ コンソメスープ 牛乳
エネルギー 619kcal	エネルギー 659kcal	エネルギー 615kcal	エネルギー 565kcal	エネルギー 618kcal
たんぱく質 27.6g	たんぱく質 31.3g	たんぱく質 30.4g	たんぱく質 29.5g	たんぱく質 26.7g
脂質 20.2g	脂質 22.0g	脂質 17.2g	脂質 14.2g	脂質 23.2g
食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.7g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 3.3g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
チリコンカンライス 野菜炒め 牛乳 りんごゼリー	ごはん チンジャオロース 野菜の中華和え 中華スープ 牛乳	黒パン 鶏肉のワイン煮 にんじんサラダ 野菜スープ 牛乳 杏仁豆腐 ☆中1・3-1リクエスト	ごはん 鰯のごまみそかけ 切干大根の酢の物 山海汁 牛乳	コッペパン ミートローフ 茹でブロッコリー せん切り野菜の スープ 牛乳
エネルギー 689kcal	エネルギー 600kcal	エネルギー 690kcal	エネルギー 617kcal	エネルギー 657kcal
たんぱく質 24.6g	たんぱく質 27.1g	たんぱく質 31.6g	たんぱく質 30.9g	たんぱく質 33.1g
脂質 18.9g	脂質 21.1g	脂質 27.7g	脂質 17.5g	脂質 30.0g
食塩相当量 1.4g	食塩相当量 2.6g	食塩相当量 3.1g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 3.2g

