

7月21日～7月25日
夏休み子ども向け弁当
献立表

21 日 月	ソースカツ				乳成分、小麦
	厚揚げのおろし煮				
	ほうれん草とひき肉の炒め物				
	魚肉ソーセージとブロッコリーのサラダ				
	さつまいもとりんご煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
470kcal	20.5g	24.8g	41.2g	3.6g	
22 日 火	チキンソテー／あんかけスパ				卵、乳成分、小麦
	ピーマンの肉詰め				
	なすとさつま揚げの煮物				
	白菜のおかか和え				
	コーンサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
452kcal	21.4g	24.5g	36.4g	3.9g	
23 日 水	バラ焼き風炒め物				卵、乳成分、小麦
	マグロメンチ串カツ				
	里芋とこんにゃくの煮物				
	きゅうりとちりめんのサラダ				
	チーズちくわ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
470kcal	20.2g	28.4g	33.3g	2.2g	
24 日 木	エビフライ				卵、乳成分、小麦、えび
	鶏とごぼうの甘辛炒め				
	だし巻き玉子				
	マカロニのトマトクリーム				
	昆布佃煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
549kcal	20.6g	33.0g	42.3g	3.9g	
25 日 金	豚肉のカレー炒め				乳成分、小麦
	三角揚げとふき煮				
	切干大根の煮物				
	ごぼうサラダ				
	黒豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	20.0g	25.2g	39.6g	3.1g	