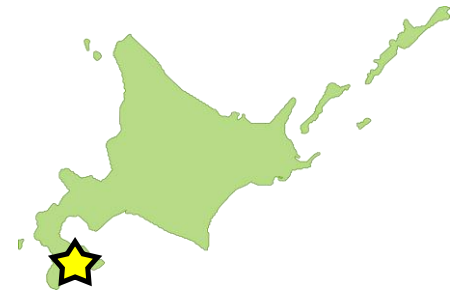




週間献立表（常食）

今月の『グルメの旅』は函館です！
 函館のご当地グルメであるラッキーピエロのチャイニーズチキンを
 給食風にアレンジしました！
 カリッと揚げた鶏肉に甘ダレを絡めて、ご飯にもパンにも合う一品です！
 チャイニーズチキンで函館に行った気分を味わってみてください。



	8月23日（月）	8月24日（火）	8月25日（水）	8月26日（木）	8月27日（金）	8月28日（土）	8月29日（日）
朝	米飯 味噌汁 ゆばひろ煮 とろろ芋 煮豆 牛乳 I補給 - 532kcal	米飯 味噌汁 目玉焼き いんげんのごま炒め ふりかけ 牛乳 I補給 - 452kcal	米飯 味噌汁 さといもと角天の煮物 白菜レモン醤油和え 漬物 牛乳 I補給 - 451kcal	米飯 味噌汁 野菜ボールコンソメ煮 錦糸和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 496kcal	米飯 味噌汁 ス克蘭ブルエッグ オクラサラダ 漬物 牛乳 I補給 - 483kcal	米飯 味噌汁 チキンボール スパイス炒め ふりかけ 牛乳 I補給 - 498kcal	米飯 味噌汁 しらす納豆 ツナとカリフラワーのソテー 牛乳 I補給 - 485kcal
昼	米飯 味噌汁 玉子ときくらげの炒め物 すり身のふんわり揚げ ほうれん草めんつゆ和え ぶどうゼリー I補給 - 553kcal	米飯 おろしなめこうどん なすそぼろ炒め キャベツの浅漬け フルーツ（白桃缶） I補給 - 412kcal	★生フルーツ提供★ 米飯 味噌汁 鰯のマリネ 南瓜の含め煮 なめ茸和え フルーツ（メロン） I補給 - 510kcal	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう ごま和え じゃがいも I補給 - 559kcal	★グルメの旅★ 米飯 チャイニーズチキン チャイニーズチキンたれ ラキポテ ピクルス フルーツカクテル I補給 - 609kcal	米飯 味噌汁 かれのの蒲焼き ガーリック炒め 冷やっこ フルーツ（みかん缶） I補給 - 483kcal	米飯 味噌汁 松風焼き さつま芋バター醤油煮 ミモザサラダ カスタードプリン I補給 - 599kcal
タ	米飯 揚げだし豆腐 チンゲン菜ピリ辛炒め トマトのマリネ I補給 - 420kcal	米飯 洋風とんかつ 冬瓜のクリーム煮 オクラとしらすサラダ I補給 - 487kcal	米飯 親子焼き カリフラワーと人参のナムル 小松菜のサラダ I補給 - 461kcal	米飯 メヌケ磯辺焼き かみなり豆腐 ほうれん草和風サラダ I補給 - 444kcal	米飯 ほっけ生姜煮 ウィンナーソテー 茄子と胡瓜の味噌和え I補給 - 368kcal	米飯 酢豚 かぼちゃサラダ 漬物 I補給 - 484kcal	米飯 メルルーサ梅しそ焼き ブロッコリーと豚バラ炒め 菜めし和え I補給 - 365kcal
合計	I補給 - 1505kcal 蛋白質 50.1 g 食塩 7.1 g	I補給 - 1351kcal 蛋白質 46.1 g 食塩 7.4 g	I補給 - 1422kcal 蛋白質 56.1 g 食塩 7.2 g	I補給 - 1499kcal 蛋白質 63.8 g 食塩 7.6 g	I補給 - 1460kcal 蛋白質 53.5 g 食塩 6 g	I補給 - 1465kcal 蛋白質 59.6 g 食塩 7.6 g	I補給 - 1449kcal 蛋白質 63.7 g 食塩 6.8 g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	8月23日 (月)	8月24日 (火)	8月25日 (水)	8月26日 (木)	8月27日 (金)	8月28日 (土)	8月29日 (日)
朝	お粥 味噌汁 ゆばひろ煮 とろろ芋 煮豆 牛乳	お粥 味噌汁 目玉焼き いんげんのごま炒め ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 さといもと角天の煮物 白菜レモン醤油和え たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 野菜ボールコンソメ煮 錦糸和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 スクランブルエッグ オクラサラダ のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 チキンボール スパイス炒め ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 しらす納豆 ツナとカリフラワーのソテー 牛乳
	Iエネルギー - 539kcal	Iエネルギー - 452kcal	Iエネルギー - 478kcal	Iエネルギー - 496kcal	Iエネルギー - 497kcal	Iエネルギー - 498kcal	Iエネルギー - 482kcal
昼	お粥 味噌汁 玉子と豚バラの炒め物 ほうれん草めんつゆ和え たいみそ ぶどうゼリー	お粥 なすそぼろ炒め キャベツの浅漬け フルーツ (白桃缶)	★生フルーツ提供★ お粥 味噌汁 鰯のマリネ 南瓜の含め煮 のり佃煮 メロンゼリー	お粥 味噌汁 ハンバーグ和風クリーム煮 ごま和え うめびしお きなこプリン	★グルメの旅★ お粥 肉団子 (チャイニーズ 丼だれ) ピクルス たいみそ フルーツ (マンゴー缶)	お粥 味噌汁 かれいの蒲焼き 冷やっこ のり佃煮 フルーツ (みかん缶)	お粥 味噌汁 松風蒸し さつま芋バター醤油煮 うめびしお カスタードプリン
	Iエネルギー - 495kcal	Iエネルギー - 396kcal	Iエネルギー - 524kcal	Iエネルギー - 610kcal	Iエネルギー - 558kcal	Iエネルギー - 428kcal	Iエネルギー - 630kcal
夕	お粥 豆腐ステーキおろし醤油ソース チンゲン菜ピリ辛炒め トマトのマリネ	お粥 洋風とんかつ 冬瓜のクリーム煮 オクラとしらすサラダ	お粥 親子蒸し カリフラワーと人参のナムル 小松菜のサラダ	お粥 メヌケ磯辺焼き かみなり豆腐 ほうれん草和風サラダ	お粥 ほっけ生姜煮 ウインナーソテー 茄子と胡瓜の味噌和え	お粥 小判蒸し かぼちゃサラダ うめびしお	お粥 メルルーサ梅しそ焼き ブロッコリーと豚バラ炒め 菜めし和え
	Iエネルギー - 389kcal	Iエネルギー - 487kcal	Iエネルギー - 484kcal	Iエネルギー - 437kcal	Iエネルギー - 368kcal	Iエネルギー - 549kcal	Iエネルギー - 366kcal
合計	Iエネルギー - 1423kcal	Iエネルギー - 1335kcal	Iエネルギー - 1486kcal	Iエネルギー - 1543kcal	Iエネルギー - 1423kcal	Iエネルギー - 1475kcal	Iエネルギー - 1478kcal
	蛋白質 44.6 g	蛋白質 46.6 g	蛋白質 54.5 g	蛋白質 60.7 g	蛋白質 51.1 g	蛋白質 56.1 g	蛋白質 59.1 g
	食塩 7 g	食塩 7.3 g	食塩 7.8 g	食塩 8 g	食塩 6.3 g	食塩 8.5 g	食塩 7.8 g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

栄養管理課