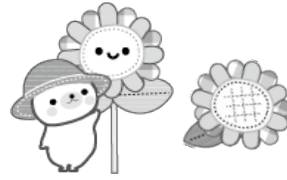




8月予定献立①



日・曜	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
19 (水)	牛乳 夏野菜カレー フルーツカクテル	牛乳 鶏肉 豆乳	米 麦 油 カレールウ ゼリー	玉ねぎ にんじん なす ピーマン かぼちゃ コーン みかん缶 黄桃缶	747	33.4
20 (木)	牛乳 ごはん 和風ミートローフ ゆかり和え すまし汁	牛乳 鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 みそ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 パン粉 砂糖 白玉麩	しいたけ 小松菜 白ねぎ 土しょうが キャベツ	787	38.1
21 (金)	牛乳 チキンピラフ かぼちゃフライ レタススープ	牛乳 鶏肉 豚ミンチ ハム	米 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ にんじん コーン レタス かぼちゃ	672	25.1
24 (月)	牛乳 ごはん すき焼き風煮 かわりごま和え	牛乳 鶏肉 焼き豆腐	米 麩 砂糖 油 ごま	玉ねぎ にんじん はたけしめじ 糸こんにゃく 青ねぎ キャベツ もやし	665	25.5
25 (火)	牛乳 わかめごはん さけのマヨネーズ焼き キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 わかめ さけ 油揚げ みそ	米 マヨネーズ	キャベツ もやし 青ねぎ パセリ	708	29.9
26 (水)	牛乳 ごはん 鶏肉のカボス風味揚げ 切干大根のサラダ 冬瓜のすまし汁	牛乳 鶏肉 ハム かまぼこ	米 でん粉 砂糖 マヨネーズ ごま 油	玉ねぎ にんじん 切干大根 もやし えのき茸 青ねぎ 小松菜 冬瓜	784	29.2
27 (木)	牛乳 タコライス もずくスープ デザート	牛乳 鶏ミンチ 豚ミンチ ベーコン もずく	米 ゼリー	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく	769	31.7
28 (金)	牛乳 ごはん 地元食材の日 local food day カレー肉じゃが ハリハリ和え	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん きゅうり グリーンピース 切干大根 糸こんにゃく	674	23.8
31 (月)	牛乳 牛丼 キャベツのみそマヨネーズ和え デザート	牛乳 牛肉 かまぼこ ハム みそ 花かつお	米 砂糖 マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく 青ねぎ キャベツ きゅうり	712	30.0

※物資の都合で、献立が変更になる場合があります。 *太字の食材は京丹波町でつくられたものです。

