

8月のこんだて①

京都府立盲学校（寄宿舍）



〈 舎食 朝 〉

〈 舎食 昼 〉

〈 舎食 夕 〉

日 曜日	献立名	栄養価	日 曜日	献立名	栄養価	日 曜日	献立名	栄養価
25 月	ごはん 味付けのり スクランブルエッグ(プレーン) わかめと麩のみそ汁	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.4 g	25 月	冷やし中華 チキン南蛮	エネルギー 693 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 4.6 g	25 月	麦ごはん カレーライス 盛り合わせサラダ マスカット	エネルギー 718 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.1 g
26 火	ごはん ふりかけ 小松菜とウィンナーのソテー 麩と人参のみそ汁	エネルギー 565 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g	26 火	クロワッサン ヨーグルトドリンク ひじきのペペロンチーノ 冬瓜のスープ	エネルギー 711 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.4 g	26 火	麦ごはん 冷しゃぶの酢みそかけ ひじきの炒め煮 里芋と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 627 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.6 g
27 水	食パン いちごジャム・マーガリン スクランブルエッグ(ツナ) コンソメスープ ヨーグルト	エネルギー 437 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.6 g	27 水	麦ごはん 牛乳 ジャーチャンとうふ じゃこビーマン わかめスープ	エネルギー 683 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.7 g	27 水	ごはん 干草焼 きゅうりとわかめの酢の物 ししゃものから揚げ 厚揚げとなすの味噌汁	エネルギー 725 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.5 g
28 木	ごはん 韓式のり 春雨のカレー炒め もやしと人参のみそ汁	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 7.3 g 食塩相当量 1.9 g	28 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根と大豆の煮物 具だくさんの味噌汁	エネルギー 737 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.2 g	28 木	茶飯 鯖肉の塩焼 ほうれん草ともやしの磯香和え 春雨の卵スープ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.5 g
29 金	麦ごはん じゃがいものきんぴら あげとだいこんのみそ汁	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.1 g	29 金	ごはん 牛乳 太刀魚の香草パン粉焼き キャベツときゅうりの磯香和え 高野豆腐のみそ汁	エネルギー 745 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.2 g	29 金	ごはん チャブチェ 海藻サラダ 中華コンソスープ	エネルギー 669 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.7 g
30 土	ごはん 味付けのり 納豆 インスタントみそ汁	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 1.3 g	30 土	焼きそば きゅうりのピリ辛炒め	エネルギー 560 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 8.0 g 食塩相当量 1.9 g	30 土	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ 麩とキャベツのみそ汁	エネルギー 738 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.1 g
31 日	食パン 果物缶詰 カップスープ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.4 g	31 日	卵チャーハン 水菜とツナのサラダ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.1 g	31 日	麦ごはん メルルーサのホイル蒸し もやしのごま酢和え じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	エネルギー 676 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.9 g

* 物資納品の都合により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。