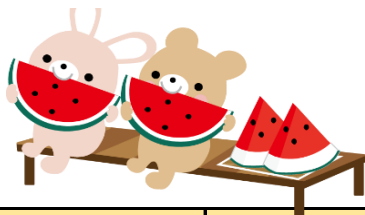


2025 年 8 月 昼食



※ 栄養価表示

おかずのみ

※より詳細な栄養価表もお渡しできます！

エネルギー

○○○kcal / ○.○g

食塩相当量

3 日 (日)	4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)	9 日 (土)
	ビーフメンチカツ ニラ入り玉子 ペンネのトマトソース 176kcal / 1.39	豚肉のトマトソース ミートボール 玉子焼き 263kcal / 2.29	エビフライ (2 本) 豚肉とポテトのカレーソース ロールキャベツ 275kcal / 2.29	肉じゃが 豆乳入り卵の花 チキンボール (トマトソース) 247kcal / 1.99	牛すき焼き風コロケ 豆ひじき 五目厚焼き玉子 164kcal / 1.89	麻婆豆腐 しゅうまい ささがきぎんぴらごぼう 179kcal / 2.09
10 日 (日)	11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)	16 日 (土)
		大葉香るささみかつ ほうれん草と人参に煮浸し マカロニサラダ 158kcal / 1.69	回鍋肉 小松菜の和え物 ひじき煮 197kcal / 2.39	鶏ごぼうフライ お豆と昆布の煮もの ジャンボ肉団子 175kcal / 1.79	チンジャオロース ポテトとウインナー ちくわの磯辺揚げ 224kcal / 2.29	いかフライ 豆ひじき がんもと野菜の含め煮 246kcal / 1.89
17 日 (日)	18 日 (月)	19 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)	22 日 (金)	23 日 (土)
	和風おろしハンバーグ 五目揚げ豆腐 さつま芋の甘煮 239kcal / 2.09	チキンカツ ミートボール ささがきぎんぴらごぼう 233kcal / 1.79	ふんわり豆腐ハンバーグ 切り干し大根 マカロニと果物のサラダ 158kcal / 1.49	酢豚 しゅうまい 豆腐と野菜のそばろあん 222kcal / 2.39	メンチカツ あおさ入り玉子焼き チンゲン菜と人参のお浸し 218kcal / 1.89	豚ロース焼き じゃが芋とおからのサラダ 五目玉子焼き 179kcal / 1.99
24 日 (日)	25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	28 日 (木)	29 日 (金)	30 日 (土)
	黄金カレイのから揚げ ミートボール 花野菜ポトフ 166kcal / 2.19	豚肉の生姜風味 ビーフン さつま芋の甘煮 213kcal / 1.79	トマトソースハンバーグ ひじき煮 カニカマ入り玉子 254kcal / 2.59	黄金カレイの煮つけ ささみフライ ポテトとウインナー 158kcal / 1.49	鶏つくね ミートボール 厚焼き玉子焼き 233kcal / 2.29	えびカツ 豆乳入り卵の花 ブロッコリーのカニカマあんかけ 264kcal / 1.99