

昼食献立表

2020/8

	月		火		水		木		金	
日付	3		4		5		6		7	
主食										
主菜	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
その他 おかず										
カロリー										
	月		火		水		木		金	
日付	10		11		12		13		14	
主食										
主菜	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
その他 おかず										
カロリー										
	月		火		水		木		金	
日付	17		18		19		20		21	
主食			パンキンパン		ごはん		ごはん		ごはん	
主菜	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
その他 おかず			トンカツ	イカフライ	ハムカツ	サーモンフライ	豚肉ときのこの炒め物	シーフードと五子のソテー	鶏肉のピリ辛焼き	サケの塩焼き
カロリー			655 kcal	641 kcal	627 kcal	605 kcal	686 kcal	650 kcal	671 kcal	616 kcal
	月		火		水		木		金	
日付	24		25		26		27		28	
主食	ごはん		しそごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
主菜	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
その他 おかず	タンダリーチキン風	海鮮塩焼きそば	ピーマン肉詰めフライ	はんぺんチーズフライ	チキンチャップ	豆乳入り笹かまぼこ	鶏肉の柚子こしょう焼き	イカ大根	ハンバーグケチャップ	コキールフライ
カロリー	558 kcal	723 kcal	639 kcal	680 kcal	662 kcal	608 kcal	628 kcal	601 kcal	639 kcal	588 kcal
	月		火		水		木		金	
日付	31									
主食	ごはん									
主菜	A	B								
その他 おかず	豚肉のしょうが炒め	カレイの野菜あん								
カロリー	663 kcal	646 kcal								

わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召しあがり下さい。尚、仕入れの都合上メニューが変更になる場合もあります。魚には骨が入っていることがありますので、十分に気を付けてお召しあがりください。