

令和2年8月

わくわく献立

日付		主食	おかず	カロリー	肉
18	火	パンブキンパン	*ハンバーグデミソース *ハーブスパゲティ *スタッフエンドウ *ごぼうと人参のソテー	372 kcal	牛肉・鶏肉・豚肉
19	水	ごはん	*鶏肉の照焼き *白菜とウインナーのスープ煮 *フロッコリーのカレー風味 *コーンとグリーンピースのソテー	316 kcal	鶏肉・豚肉
20	木	ごはん	*サバの竜田揚げ *厚揚げと人参の煮物 *タコさんウインナー *小松菜と蒸し鶏の和え物	378 kcal	鶏肉・豚肉
21	金	ごはん	*豚肉とキャベツのみそ炒め *エビフライ *里芋の甘辛煮 *れんごんのゴマまぶし	331 kcal	豚肉
24	月	ごはん	*白身フライ *人参とツナの炒め物 *小松菜とコーンの和え物 *枝豆	297 kcal	
25	火	しそごはん	*ベイクドエッグ *白菜と豚肉の炒め物 *カリフラワーの洋風煮 *アスパラサラダ	314 kcal	鶏肉・豚肉
26	水	ごはん	*ジャーマンポテト *イカフライ *いんげんのソテー *りんご	346 kcal	鶏肉・豚肉
27	木	ごはん	*春巻き *もやしとひき肉のカレー炒め *南瓜甘煮 *枝豆のヒスイ煮	376 kcal	鶏肉・豚肉
28	金	ごはん	*すき焼き風煮 *さつまいもの天ぷら *フロッコリーのしそ和え *厚揚げのみそがらめ	348 kcal	豚肉
31	月	ごはん	*ササミフライ *白菜と油揚げの煮びだし *れんごんの旨煮 *里芋の青のりまぶし	358 kcal	鶏肉

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。