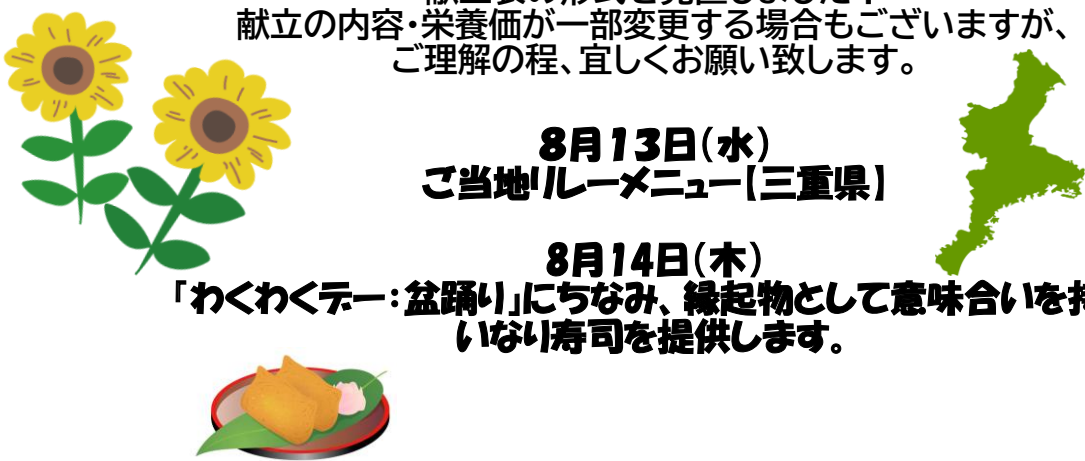


|       | 月曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 火曜日                                                                    | 水曜日                                                                | 木曜日                                                                    | 金曜日                                                           | 土曜日                                                        |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| お昼ごはん | <div>献立表の形式を見直しました！<br/>献立の内容・栄養価が一部変更する場合もございますが、<br/>ご理解の程、宜しくお願い致します。</div> <div>8月13日(水)<br/>ご当地「<b>カレー</b>」メニュー【三重県】</div> <div>8月14日(木)<br/>「わくわくデー：盆踊り」にちなみ、縁起物として意味合いを持つ<br/>いない寿司を提供します。</div> <div></div> |                                                                        |                                                                    |                                                                        | 1 MOREキッズ                                                     | 2                                                          |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                        |                                                                    |                                                                        | ごはん<br>みそしる<br>味噌汁<br>からあ そ やさい<br>唐揚げ 添え野菜<br>マカロニサラダ        | お休み                                                        |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                        |                                                                    |                                                                        | エネルギー 598 Kcal<br>たんぱく質 27.9 g<br>脂質 22.5 g<br>食塩相当量 2.6 g    |                                                            |
| 成分    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                        |                                                                    |                                                                        |                                                               |                                                            |
| お昼ごはん | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5                                                                      | 6                                                                  | 7                                                                      | 8 MOREキッズ                                                     | 9                                                          |
|       | ごはん<br>とりにく<br>鶏肉のピーナッツ焼き<br>や やさい<br>焼き野菜<br>ごぼうサラダ<br>バナナジュース                                                                                                                                                                                                                                       | ごはん<br>コンソメスープ<br>しろみ さかな<br>白身魚のチーズ焼き<br>なす<br>茄子とトマトのポン酢和え<br>コーンバター | れいめん<br>冷麺<br>とんかつ<br>いんげんのごま和え<br>レンコンの炒めサラダ                      | ごはん<br>トマトスープ<br>とりにく<br>鶏肉のネギソースかけ<br>アボカドサラダ                         | オムライス<br>フレンチサラダ<br>とうにゅう<br>豆乳スープ<br>スイカ                     | お休み                                                        |
|       | エネルギー 629 Kcal<br>たんぱく質 36.7 g<br>脂質 12.8 g<br>食塩相当量 1.4 g                                                                                                                                                                                                                                            | エネルギー 547 Kcal<br>たんぱく質 33.6 g<br>脂質 14.8 g<br>食塩相当量 1.6 g             | エネルギー 593 Kcal<br>たんぱく質 25.1 g<br>脂質 24.0 g<br>食塩相当量 5.8 g         | エネルギー 490 Kcal<br>たんぱく質 28.6 g<br>脂質 14.4 g<br>食塩相当量 1.4 g             | エネルギー 557 Kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂質 21.8 g<br>食塩相当量 2.1 g    |                                                            |
| 成分    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                        |                                                                    |                                                                        |                                                               |                                                            |
| お昼ごはん | 11 山の日                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 12                                                                     | 13 ご当地リレーメニュー                                                      | 14 盆踊り                                                                 | 15                                                            | 16                                                         |
|       | ごはん<br>すまし汁<br>ぶたにく からあ<br>豚肉の唐揚げ<br>だいこん うめあ<br>大根の梅和え<br>なす にもの<br>茄子の煮物                                                                                                                                                                                                                            | ごはん<br>やさい<br>野菜スープ<br>さけ なたね や<br>鮭の菜種焼き 添え野菜<br>レタスのサラダ              | ごはん<br>あお みそしる<br>青さの味噌汁<br>とんてき そ やさい<br>添え野菜<br>ちゃつ<br>プチシュークリーム | いなりずし<br>寿司<br>すまし汁<br>とりにく て や<br>鶏肉の照り焼き<br>トマトコーン<br>やさい<br>野菜スティック | ごはん<br>ぶた<br>豚しゃぶサラダ<br>シューマイ<br>なが きゅうり<br>長いも胡瓜<br>かきたま汁    | お休み                                                        |
|       | エネルギー 515 Kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂質 16.6 g<br>食塩相当量 2.9 g                                                                                                                                                                                                                                            | エネルギー 575 Kcal<br>たんぱく質 33.5 g<br>脂質 18.0 g<br>食塩相当量 1.4 g             | エネルギー 641 Kcal<br>たんぱく質 29.4 g<br>脂質 23.9 g<br>食塩相当量 3.9 g         | エネルギー 632 Kcal<br>たんぱく質 25.0 g<br>脂質 24.2 g<br>食塩相当量 3.5 g             | エネルギー 559 Kcal<br>たんぱく質 27.4 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩相当量 2.5 g    |                                                            |
| 成分    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                        |                                                                    |                                                                        |                                                               |                                                            |
| お昼ごはん | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 19                                                                     | 20                                                                 | 21                                                                     | 22                                                            | 23                                                         |
|       | や<br>焼きそばパン<br>ホットケーキ<br>はるさめ<br>春雨スープ<br>さといも<br>里芋とツナのサラダ<br>いちごジャムヨーグルト                                                                                                                                                                                                                            | ごはん<br>すまし汁<br>カレイの煮つけ<br>にく<br>肉じゃが<br>にんじん ごま<br>人参の胡麻みそ炒め           | ごはん<br>スープ餃子<br>てづく はるま<br>手作り春巻き<br>オクラの梅和え<br>す もの<br>もやしの酢の物    | なつやさい<br>夏野菜カレー<br>しらすおろし<br>バナナ<br>ミルミル                               | ごはん<br>ぶたにく なす はさき やき<br>豚肉と茄子の挟み焼き<br>モロヘイヤのお浸し<br>コールスローサラダ | お休み                                                        |
|       | エネルギー 635 Kcal<br>たんぱく質 16.6 g<br>脂質 24.6 g<br>食塩相当量 4.1 g                                                                                                                                                                                                                                            | エネルギー 522 Kcal<br>たんぱく質 34.3 g<br>脂質 12.4 g<br>食塩相当量 3.5 g             | エネルギー 615 Kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 20.4 g<br>食塩相当量 2.1 g         | エネルギー 603 Kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂質 14.4 g<br>食塩相当量 3.6 g             | エネルギー 504 Kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂質 20.2 g<br>食塩相当量 1.6 g    |                                                            |
| 成分    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                        |                                                                    |                                                                        |                                                               |                                                            |
| お昼ごはん | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 26                                                                     | 27                                                                 | 28                                                                     | 29                                                            | 30                                                         |
|       | ごはん<br>みそしる<br>味噌汁<br>あ<br>揚げレバーのケチャップ煮<br>ひややつこ<br>冷奴<br>しいたけの煮物                                                                                                                                                                                                                                     | ひ<br>冷やしとろろそば<br>とうふ<br>豆腐とキムチ炒め<br>ひじきの炒り煮<br>もも<br>桃のコンポート           | ごはん<br>ちゅうか<br>中華スープ<br>まーぼー とうふ<br>麻婆豆腐<br>トマトサラダ                 | ぎゅうどん<br>牛丼<br>すまし汁<br>あおな<br>青菜ときのこの磯辺和え<br>かぼちゃの煮物                   | ハムサンド<br>メロンパン<br>コンソメスープ<br>ポテトオムレツ                          | ごはん<br>とりだんご<br>鶏団子のスープ煮<br>す もの<br>酢の物<br>なし<br>梨         |
|       | エネルギー 520 Kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂質 15.4 g<br>食塩相当量 4.2 g                                                                                                                                                                                                                                            | エネルギー 472 Kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂質 15.2 g<br>食塩相当量 3.0 g             | エネルギー 499 Kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂質 19.3 g<br>食塩相当量 2.7 g         | エネルギー 638 Kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂質 33.1 g<br>食塩相当量 2.8 g             | エネルギー 656 Kcal<br>たんぱく質 28.1 g<br>脂質 33.2 g<br>食塩相当量 4.3 g    | エネルギー 530 Kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 15.4 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 成分    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                        |                                                                    |                                                                        |                                                               |                                                            |