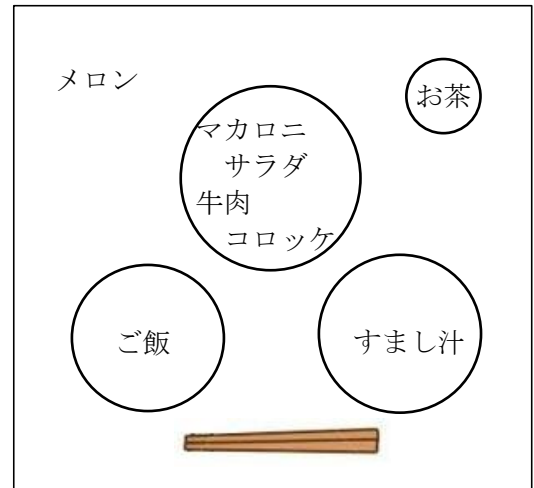


7月・8月献立表 [1泊2日]



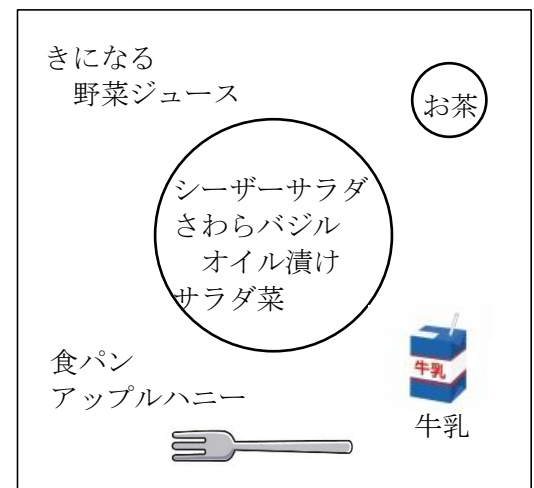
<夕食>

- *ご飯
 - *牛肉コロッケ (牛肉コロッケ・サラダ油・キャベツ・紫キャベツ・中濃ソース小袋)
 - *マカロニサラダ (マカロニ・きゅうり・人参・ロースハム・エッグフリーマヨネーズ・塩・こしょう・粉からし)
 - *すまし汁 (ほうれん草・なると・えのき茸・長ねぎ・和風だしの素・塩・しょうゆ)
 - *メロン
 - *お茶
- 【エネルギー：794kcal たんぱく質：16.5g 脂質：25.4g】



<朝食>

- *食パン (食パン・アップルハニー)
 - *さわらバジルオイル漬け (さわらバジルオイル漬け・サラダ油・サラダ菜)
 - *シーザーサラダ (レタス・リーフレタス・きゅうり・ホールコーン・ベーコン・ダイスチーズ・クルトン・シーザーサラダドレッシング・塩・こしょう)
 - *牛乳
 - *きになる野菜ジュース
 - *お茶
- 【エネルギー：775kcal たんぱく質：33.2g 脂質：28.4g】



<昼食>

- *ご飯
 - *ゆで豚の中華ソースかけ (豚もも肉・長ねぎ・にんにく・しょうが・しょうゆ・酒・酢・ラー油・中華スープストック)
 - *野菜卵炒め (人参・にら・ライトツナ油漬フレーク・卵・しょうゆ・みりん・酒・サラダ油)
 - *味噌汁 (とうがん・油揚げ・さやいんげん・玉ねぎ・赤味噌・白味噌・和風だしの素)
 - *ブルーベリーヨーグルト
 - *お茶
- 【エネルギー：756kcal たんぱく質：31.5g 脂質：22.7g】

