

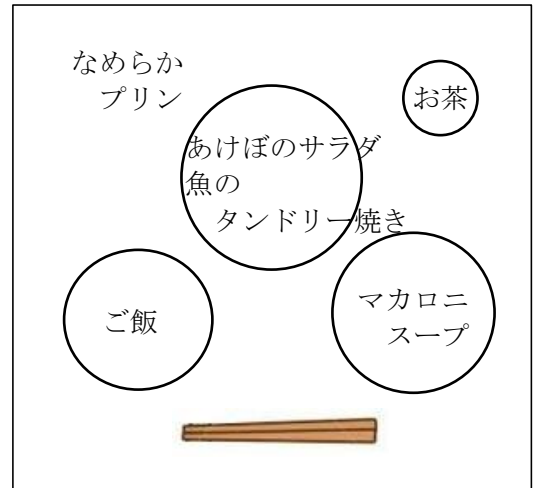
7月・8月献立表 [2泊3日]



<夕食>

- *ご飯
- *魚のタンドリー焼き (鮭切身・ヨーグルト・ケチャップ・白ワイン風発酵調味料・生姜・にんにく・白すりごま・塩・カレー粉・こしょう・オリーブ油)
- *あけぼのサラダ (ブロッコリー・リーフレタス・赤パプリカ・ホールコーン・ロースハム・塩・こしょう・サウザンアイランドドレッシング)
- *マカロニスープ (皮なしウインナー・人参・キャベツ・アルファベットマカロニ・マッシュルーム・塩・しょうゆ・コンソメ粉末・こしょう)
- *なめらかプリン
- *お茶

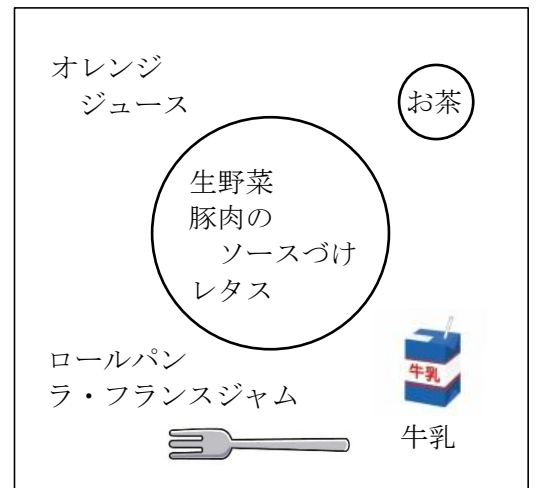
【エネルギー：774kcal たんぱく質：30.4g 脂質：21.9g】



<朝食>

- *ロールパン (ロールパン・ラ・フランスジャム)
- *豚肉のソースづけ (豚もも肉・玉ねぎ・人参・セロリー・ケチャップ・ウスターソース・サラダ油・玉ねぎ・レタス)
- *生野菜 (キャベツ・紫キャベツ・ブロッコリー・ミニトマト・マヨ&ソース)
- *牛乳
- *オレンジジュース
- *お茶

【エネルギー：782kcal たんぱく質：32.1g 脂質：30.6g】



<昼食>

- *鮭寿司 (米・酢・砂糖・塩・鮭・紅しょうが・酒・きゅうり・卵)
- *野菜春巻き (野菜春巻き・サラダ油・しょうゆ・サニーレタス)
- *フレンチサラダ (レタス・きゅうり・ホールコーン・ロースハム・オリーブ油・酢・砂糖・塩・こしょう・マスタード)
- *味噌汁 (絹ごし豆腐・油揚げ・小松菜・長ねぎ・赤味噌・白味噌・和風だしの素)
- *すいか
- *お茶

【エネルギー：759kcal たんぱく質：27.7g 脂質：20.2g】

