

8月分 舎食献立予定

【食育目標】 しょくいく もくひょう つめ 冷たいものの飲み過ぎに注意しよう の す ちゅうい

2020年 ねん 茨城県立下妻特別支援学校 いばらきけんりつしもつまとくべつしえんがっこう

日	曜日	朝 食		昼食 (おやつ含む)		夕 食	
17	月					麦ごはん ポークカレー 福神漬 コールスローサラダ 麦茶 果物 (なし)	エネルギー 640 kcal
18	火	ご飯 のりたま 豆腐とワカメのみそ汁 ミートボール ポテトサラダ	エネルギー 525 kcal	わかめご飯 鶏のから揚げ たまごやき ジャガイモのそばろに 塩昆布和え ヨーグルト	エネルギー 724 kcal	ご飯 田舎汁 ししゃもフリッター 筑前煮 ほうれん草のポン酢あえ	エネルギー 616 kcal
19	水	ご飯 豆腐とねぎのみそ汁 納豆 ブロッコリーツナサラダ 乳酸菌飲料	エネルギー 504 kcal	ご飯 アジフリッター 煮卵 五目きんぴら きゅうりの梅あえ ぶどうゼリー	エネルギー 659 kcal	ご飯 春雨スープ 青椒肉絲 餃子 豆腐サラダ	エネルギー 613 kcal
20	木	ご飯 さけふりかけ なすのみそ汁 だし巻き卵 ゆで野菜サラダ	エネルギー 512 kcal	まいだけご飯 鶏の塩こうじ焼き かぼちゃのあんかけ いんげんツナサラダ りんごヨーグルト	エネルギー 674 kcal	ご飯 豚汁 はんぺんチーズフライ せんきゃべつ・トマト 五目豆 果物 (キウイフルーツ)	エネルギー 649 kcal
21	金	ご飯 もやしのみそ汁 サンマ煮 キャベツのレンジ蒸し 乳酸菌飲料	エネルギー 533 kcal	オムライス チキンナゲット ポテトサラダ みかんゼリー	エネルギー 745 kcal		
24	月			飲むヨーグルト (ぶどう)	エネルギー 68 kcal	ご飯 じゃがいものみそ汁 サバのごま焼き なすの焼きびたし かぼちゃサラダ 果物 (なし)	エネルギー 664 kcal
25	火	ご飯 ネギと豆腐のみそ汁 ハムエッグ 生野菜サラダ きんぴらごぼう	エネルギー 527 kcal	ももゼリー	エネルギー 67 kcal	ご飯 中華風たまごスープ 麻婆豆腐 棒棒鶏サラダ	エネルギー 601 kcal
26	水	ご飯 にらとえのきのみそ汁 白身魚のマスタード焼き 小松菜のおひたし なすのみそいため 乳酸菌飲料	エネルギー 510 kcal	りんごヨーグルト	エネルギー 66 kcal	ご飯 けんちん汁 カレイの竜田揚げ かぼちゃのそばろあんかけ ほうれん草のポン酢あえ	エネルギー 606 kcal
27	木	ご飯 のりふりかけ なすのみそ汁 親子煮 もやしのサラダ	エネルギー 527 kcal	たまごプリン	エネルギー 104 kcal	ご飯 小松菜のスープ ハンバーグ マッシュポテト いんげんソテー 生野菜サラダ	エネルギー 677 kcal
28	金	ご飯 豆腐とワカメのみそ汁 納豆 肉とキャベツのびりから炒め マカロニサラダ	エネルギー 570 kcal				
31	月			オレンジジュース	エネルギー 53 kcal	ご飯 野菜スープ 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のソテー チーズポテト	エネルギー 663 kcal