[学童 献 立 表]

ル・レーヴほのか

2024年 4月　　1:一般食　　1:選択１　　昼食

2024-04-08 印刷

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	ごはん 鶏肉の生姜焼き 小松菜のじゃこ炒め かき卵みそ汁	ごはん あじの胡麻味噌焼き 春雨とピーマンの中華風 オニオンスープ	炊き込みご飯 鯖のみそ煮 卵豆腐と麩の清し汁 抹茶プリン	ごはん 豚カツの卵とじ 菜の花の和え みそ汁・キャベツ・しいたけ	ごはん 肉コロッケ ぜんまいの白和え 清し汁・ほうれん草・しいたけ	ごはん かに卵あんかけ キャベツのピーナッツ和え 味噌汁・南瓜・インゲン
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 20.2 g 炭水化 55.4 g 食塩 4.0 g ﾋﾞﾀﾐﾝC 46 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 414 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.7 g 炭水化 64.4 g 食塩 2.7 g ﾋﾞﾀﾐﾝC 32 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.6 g 炭水化 70.9 g 食塩 3.4 g ﾋﾞﾀﾐﾝC 15 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.7 g 炭水化 72.9 g 食塩 2.2 g ﾋﾞﾀﾐﾝC 48 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 18.4 g 炭水化 77.3 g 食塩 2.5 g ﾋﾞﾀﾐﾝC 27 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 426 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.8 g 炭水化 66.7 g 食塩 3.0 g ﾋﾞﾀﾐﾝC 29 mg
	8日	9日	10日			13日
	ごはん ロールキャベツ 薩摩芋のあずき煮 味噌汁・白菜・椎茸	ごはん 鶏肉の照り煮 ブロッコリーのドレッシング和 芋の子汁	かき揚げうどん 南瓜のベーコン煮 バナナ			ごはん 鶏肉の照り煮 キャベツとアスパラちくわのマヨネー和 みそ汁・ちくわ麩・白菜
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 383 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 5.7 g 炭水化 74.8 g 食塩 2.2 g ﾋﾞﾀﾐﾝC 56 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.8 g 炭水化 63.1 g 食塩 3.1 g ﾋﾞﾀﾐﾝC 53 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 455 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 10.5 g 炭水化 80.3 g 食塩 5.0 g ﾋﾞﾀﾐﾝC 43 mg			ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 21.1 g 炭水化 66.1 g 食塩 3.3 g ﾋﾞﾀﾐﾝC 33 mg
						20日
						ごはん ハンバーグデミグラスソー もやしの酢の物 白菜スープ
						ｴﾈﾙｷﾞｰ 535 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 19.3 g 炭水化 69.5 g 食塩 3.6 g ﾋﾞﾀﾐﾝC 33 mg
						27日
						ごはん 肉野菜炒め ポテトサラダ みそ汁・豆腐・わかめ
						ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 16.0 g 炭水化 67.0 g 食塩 2.6 g ﾋﾞﾀﾐﾝC 38 mg