

# [ 学童 献立表 ]

ル・レーヴほのか

2024年 5月

1:一般食

1:選択 1

昼食

2024-04-08 印刷

日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
8日	9日	10日	11日	12日	13日	11日 ごはん 鶏肉の照り焼き いんげんのなめ茸和え みそ汁・大根・うすあげ  1杯分 - 435 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 16.2 g 炭水化 56.9 g 食塩 2.2 g ビタミンC 26 mg
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日 ごはん 肉じゃが 法菜のマヨネーズ和え ポタージュスープ  1杯分 - 545 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 21.7 g 炭水化 102.9 g 食塩 3.8 g ビタミンC 34 mg
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日 ごはん 牛肉とアスパラのオイスター炒め 大根サラダ みそ汁・豆腐・ちくわ麩  1杯分 - 462 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 15.9 g 炭水化 66.9 g 食塩 2.2 g ビタミンC 35 mg
26日	27日	28日	29日	30日	31日	