



献立表



H30年8月20日～8月26日

	朝食	昼食	夕食	1日あたりの栄養価
8/20 (月)	ウインナー 目玉焼き 五目巾着 パイ	お弁当	豚かつ ごぼうサラダ ポークカレー	Ener 2845 kcal 蛋白質 79.2 g 脂質 84.8 g 塩分 5.6 g
8/21 (火)	鶏つくね ロールキャベツ オレンジ	お弁当	かれのいの唐揚げ 野菜あん マカロニグラタン 豚汁	Ener 2336 kcal 蛋白質 69.4 g 脂質 35.5 g 塩分 4.8 g
8/22 (水)	さんまの塩焼き そぼろ煮 グレープフルーツ	鶏肉と豆腐の卵とじ 白菜の煮びたし	ハンバーグ きゅうりとカニカマあえ ハヤシライス	Ener 3920 kcal 蛋白質 ##### g 脂質 90.6 g 塩分 7.0 g
8/23 (木)	ジャンボシューマイ 鉄火なす キウイフルーツ	牛すき煮 ちくわときゅうりの和え物	チキンカツ 野菜のコンソメ炒め ポークカレー	Ener 3935 kcal 蛋白質 113 g 脂質 89.7 g 塩分 7.8 g
8/24 (金)	食パン 目玉焼き ウインナー ツナサラダ バナナ	三色丼 春巻 サラダ菜添え	タンドリー豚肉炒め もやしとささみのサラダ ワンタンスープ	Ener 3527 kcal 蛋白質 ##### g 脂質 102 g 塩分 6.2 g
8/25 (土)	野菜炒め 湯豆腐 オレンジ	お弁当	鶏の照り焼き ポン酢あえ もやしの中華スープ	Ener 2346 kcal 蛋白質 70 g 脂質 44.8 g 塩分 3.4 g
8/26 (日)	鮭の塩焼き 焼きそば グレープフルーツ	お弁当	ポークソテー和風おろしソース ポテトサラダ シチュー	Ener 2846 kcal 蛋白質 79.6 g 脂質 72.3 g 塩分 5.3 g

菜飯

*栄養価について、土・日・祝は朝・夕食の合計です
(お弁当の栄養価は含まれません)

★都合により変更させて頂くことがあります。
ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願いいたします。

松本国際高等学校 食堂

