

献立表 献立保青園(一般)

Table with columns: 日付 (Date), 献立 (Menu), エネルギー・脂質/塩分 (Energy/Fat/Salt), 材料名 (Ingredients), 体調子を整えるもの (Body Regulation), 調味料 (Seasoning), 10時おやつ (10:00 Snack), 3時おやつ (3:00 Snack), 行事 (Event). Rows include dates from 01 to 26, listing various dishes like 豚汁, 味噌汁, 焼きそば, etc., and their nutritional and ingredient details.

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱い力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
27 木	天然酵母パン、おくらとトマトのステーキ、豆腐の肉あんかけ、わかめのみそサラダ	437.3(362.3) 20.1(16.1) 12.0(9.6) 2.3(1.8)	〇米粉、〇砂糖、砂糖、〇片栗粉、片栗粉、◎砂糖	木綿豆腐、コンソメ、豚ひき肉、ちりめんじゃこ、〇白玉粉、ベークン、米ふそ(淡色)、いわけ(煮干し)	たまねぎ、きゅうり、ホールトマト(缶詰)、生わかめ、さやえんどう、コーン缶、オクラ、サニーレタス、〇粉かきん、しょうゆ	しょうゆ、酢、酒、ダネソラシ、食塩	ほうじ茶、みかん 薬天	緑茶、水無月	
28 金	枝豆ごはん、たけのことしるこのみそ汁、たらこの照り焼き、かぶのあちやら漬	570.4(450.5) 23.7(17.9) 24.4(18.2) 2.3(1.7)	片栗粉、〇砂糖、なたね油、砂糖	〇牛乳、たらこ、胚芽米、豚小間切れ、米ふそ(淡色)、みそ、油揚げ、〇いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	かぶ、きゅうり、たけのこ、薬ねぎ、にんじん、たらこ、えだまめ(冷凍)、刻みこんぶ、◎すもも	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	番茶、すもも	ミルクココア、クラッカー、煮干し	
29 土	わかめごはん、青菜のみそ汁、鶏肉と大根の煮物、夏みかん	439.8(351.8) 18.5(14.8) 9.4(7.6) 1.9(1.5)	砂糖	胚芽米、鶏もも肉、米ふそ(淡色)、みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、鶏ふ、かつお節	なつめ、だし、だしごん、ごまつし、用)、かつおわかめ	しょうゆ、本みりん		ハーブ茶、ウエハース、揚げせんべい	

(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)