
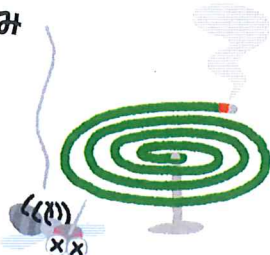
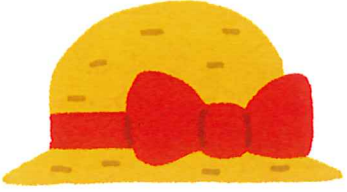
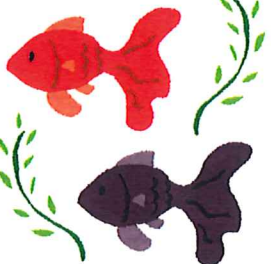

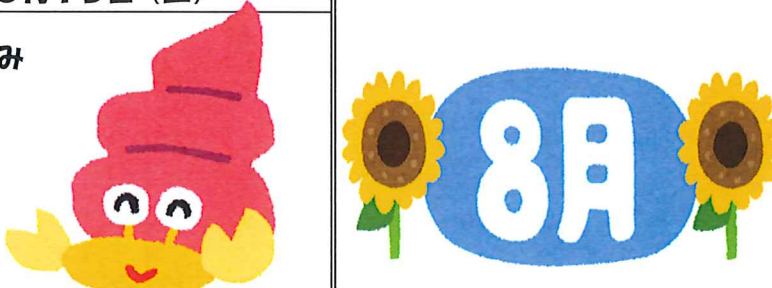


様 献立予定表 西沢路 希望の家 2020年8月前半

8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)																		
<p>お休み</p> 	<p>お休み</p> 	<p>豚と大根の煮物 冷やっこ カリフラワーの梅ドレ和え みそ汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>654kcal</td> <td>21.4%</td> <td>23.8%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	654kcal	21.4%	23.8%	<p>サバの塩焼き 白菜と小エビの炒めもの フロッキーと玉ねぎのサラダ みそ汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>683kcal</td> <td>25.2%</td> <td>28.5%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	683kcal	25.2%	28.5%						
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
654kcal	21.4%	23.8%																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
683kcal	25.2%	28.5%																			
8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)																		
<p>わかめうどん なすの鶏そぼろ煮 小松菜のピーナッツ和え ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>669kcal</td> <td>17.9%</td> <td>18.0%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	669kcal	17.9%	18.0%	<p>鶏のねぎ焼き 白菜とかまぼこの煮物 ヒジキとレンコンのサラダ みそ汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>541kcal</td> <td>18.6%</td> <td>16.8%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	541kcal	18.6%	16.8%	<p>白身魚のパン粉焼き 大根と人参のきんぴら うまい菜とちくわの和え物 みそ汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>576kcal</td> <td>23.0%</td> <td>13.8%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	576kcal	23.0%	13.8%	<p>お休み</p> 
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
669kcal	17.9%	18.0%																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
541kcal	18.6%	16.8%																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
576kcal	23.0%	13.8%																			
8月9日(日)	8月10日(月) 山の日	8月11日(火)	8月12日(水)																		
<p>お休み</p> 	<p>お休み</p> 	<p>ホキのピカタ 金時豆の甘煮 はくさいのレモン風味 みそ汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>566kcal</td> <td>22.9%</td> <td>10.5%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	566kcal	22.9%	10.5%	<p>ハヤシライス カリフラワーとレタスのサラダ ヨーグルト</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>621kcal</td> <td>15.6%</td> <td>20.5%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	621kcal	15.6%	20.5%						
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
566kcal	22.9%	10.5%																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
621kcal	15.6%	20.5%																			
8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)																			
<p>豚のフルコギ風 えびシューマイ 中華スープ ごはん くだもの</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>642kcal</td> <td>19.7%</td> <td>21.0%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	642kcal	19.7%	21.0%	<p>鶏そぼろと玉子の二色丼 絹揚げとフキの煮物 白菜の浅漬け風 みそ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>597kcal</td> <td>23.6%</td> <td>18.1%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	597kcal	23.6%	18.1%	<p>お休み</p>							
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
642kcal	19.7%	21.0%																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
597kcal	23.6%	18.1%																			