

会食のしおり

令和4年4月献立予定 No.395-②
 聖徳大学附属小学校
 聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科
 献立作成

日	献立名	材料と体内での働き			栄養量			
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量
					kcal	g	g	g
18 (月)	ハヤシライス 花野菜サラダ 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 バター トマトピューレ ケチャップ ドレッシング	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 人参 ブロッコリー カリフラワー きゅうり トマト	683	24.8	25.4	3.3
19 (火)	焼き鳥丼 小松菜と人参のピーナッツ和え オレンジジュース	鶏肉 ちくわ	米 油 ピーナッツ ピーナッツバター 砂糖 オレンジジュース	いんげん 小松菜 人参 もやし	589	21.5	14.9	2.4
20 (水)	チリコンカーネ コールスローサラダ 牛乳	大豆 豚肉 粉チーズ 牛乳 ハム	米 油 小麦粉 ケチャップ マヨネーズ ドレッシング	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり トマト コーン	646	24.4	24.0	2.1

都合により材料を変更する場合があります。ご了承ください！