

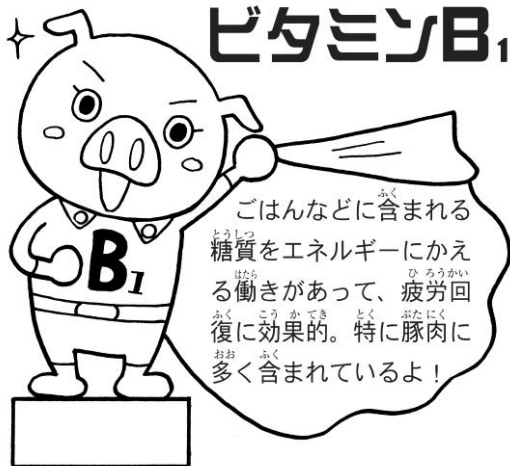
# 令和4年8月 献立表

和歌山盲学校

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
22	月	鶏肉のハーブ焼き もやしとコーンの炒め物 さといものみそ汁 ごはん 牛乳	401	297	698
23	火	ハンバーグ 高野豆腐の煮物 大根とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳	446	297	743
24	水	炊き込みごはん 白身魚フライ 豚汁 牛乳	382	炊き込み ごはん (363) 米 (304)	745
25	木	豚キムチ 蒸ししゅうまい(もやし添え) わかめスープ ごはん 牛乳	442	297	739
26	金	チキンカレーライス キャベツとベーコンの炒め物 牛乳	204	カレー ライス (590) 米 (322)	794
29	月	ソースチキンカツ 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁 ごはん 牛乳	473	297	770
30	火	白身魚の照り焼き もやしと人参の炒め物 鶏肉とさつまいものみそ汁 ごはん 牛乳	395	297	692
31	水	鶏肉の甘酢漬け かぼちやの煮物 もやしと豆腐のみそ汁 ごはん 牛乳	464	297	761

つか からだ  
疲れた体をHELP!

ビタミンB<sub>1</sub>



肉&野菜で最強タッグ!

良質なたんぱく質をはじめ、さまざまな栄養が含まれている肉。それに野菜をあわせると、肉に不足しているビタミンCや食物繊維を補うことができます。

