

# 令和5年7・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
7/31	月	チキンライス ポトフ マスカットゼリー 牛乳	294	チキンライス(418) 米(304)	712
21	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
22	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
23	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
24	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
25	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
28	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
29	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
30	水	親子煮 たくわんのあえ物 すまし汁 ごはん 牛乳	459	297	756
31	木	タンドリーチキン 野菜のマリネ さつまいものコンソメスープ コッペパン 牛乳	496	265	761