

令和5年度 移動教室 献立一覧表

	1日目	2日目	3日目			
朝		白飯 納豆 鮭の照り焼き ほうれん草とえのきの和え物 舞茸とキャベツの味噌汁 フルーツポンチ	ロールパン 野菜のミルクスープ ウインナーと野菜ソテー バナナ 紅茶			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	579kcal	26.4g	7.9g	566kcal	16.4g	24.7g
昼		<お弁当> ゆかりご飯 鶏肉の唐揚げ 筑前煮 さつま芋のレモン煮 野菜ソテー	<お弁当> 白飯（ゴマ・梅） 焼き魚 鶏肉と野菜の炒め煮 かみなりこんにやく 小松菜とコーンのソテー カリフラワー			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	727kcal	20.4g	20.2g	707kcal	28.7g	16.8g
夕	白飯 豚肉の生姜焼き スパゲッティサラダ トマト わかめのスープ グレープフルーツ	ポークカレー 海藻サラダ 野菜スープ（玉葱・筍・小松菜） オレンジ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	706kcal	24.4g	25.5g	859kcal	20.6g	26.2g

\* 朝食・夕食には玄米茶、昼食には麦茶が出ます。

◇ 1日分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質
2,072kcal	68.5g	60.7g

## 令和5年度 夏季学園 献立一覧表

	1日目		2日目			
	夕食		朝食		昼食《お弁当》	
献立	中華丼 キャベツの中華サラダ 野菜スープ オレンジ		白飯 千草焼き 金平 キャベツのお浸し みそ汁（豆腐・わかめ） フルーツヨーグルト		白飯（塩昆布・青のり） 鶏肉の唐揚げ スパゲッティソテー いんげんと人参のグラッセ 味噌こんにゃく炒め ブロッコリー	
栄養価	エネルギー	668kcal	エネルギー	585kcal	エネルギー	722kcal
	たんぱく質	24.2g	たんぱく質	20.4g	たんぱく質	23.7g
	脂質	19.5g	脂質	10.7g	脂質	20.4g

\* 朝食・夕食には玄米茶、昼食には麦茶が出ます。

◇ 1日分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質
1,975kcal	68.3g	50.6g