

※魚は骨取りですがまれに骨があることがあります。ご注意ください。

日	曜日	献立名/アレルゲン	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	くるみ	栄養価	
											エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
22	月	しろごはん しろみフライ ナポリタン ふたねぎしおいため ブロッコリー にんじんさつま ももかん			●						695	21.6
23	火	ジャムコッペ チャーマヨサンド グラタン イカドーナッツフライ きりぼしだいこんサラダ パイン	●	●	●						708	20.1
24	水	しろごはん ハッシュドポーク ピザロール ポテトサラダ カニカマ オレンジ  りんご	●	●	●	●	●				737	25.6
25	木	たまごサンド カレーパン カボチャコロケ シルバーサラダ あらびきウインナー りんご	●	●	●						732	23.9
26	金	しろごはん とりにくてりやき こふきいも とうふのナゲット ブロッコリーゴマあえ ちくわに パイン			●						700	22.8
29	月	チーズサンド デニッシュパンりんご とりにくからあげ ビーフソテー かぼちゃサラダ ようなしかん	●	●	●						756	25.1
30	火	しろごはん にくやさしいため カレーそばろ もちサクポテト しゅうまい りんご  りんご		●	●						702	21.1
31	水	しろごはん しそこんぶふりかけ サーモンフライ チーズ キャベツツナサラダ にくだんご パイン	●	●	●						718	23.2

※● アレルゲンを含みます

**8月分のメニューは、7月17日に掲載いたします。**