



JOY TO THE WORLD

AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL

Summer Program Lunch Menu

	7月29日 Monday	7月30日 Tuesday	7月31日 Wednesday	8月1日 Thursday	8月2日 Friday	8月3日 Saturday
	<p>そぼろごはん カレイのタルタルソース じゃがいものおおりのりあえ なのはなとはるさめのいためもの オレンジ</p>	<p>バセリごはん ポークカレー きゅうりとチーズのココロサラダ ほうれん草しゅうまい ももかん</p>	<p>こんぶごはん オムレツ グリンピースソース とりのからあげサラダ なのはなのおひたし あんにくんかんてん&りんごかん</p>	<p>さけごはん トマトコロッケ きゅうりとハムのあえもの ほうれんそうとツナのソテー あんにくんかんてん&みかんかん</p>	<p>バセリごはん クリームシチュー だいこんサラダ チキンナゲット グレープフルーツ</p>	
	<p>熱量 396 kcal タンパク質 11.9 g 塩分 0.9 g</p>	<p>熱量 392 kcal タンパク質 11.9 g 塩分 1.5 g</p>	<p>熱量 385 kcal タンパク質 8.6 g 塩分 1.8 g</p>	<p>熱量 366 kcal タンパク質 8.9 g 塩分 1.5 g</p>	<p>熱量 416 kcal タンパク質 10 g 塩分 1.3 g</p>	
8月4日 Sunday	8月5日 Monday	8月6日 Tuesday	8月7日 Wednesday	8月8日 Thursday	8月9日 Friday	8月10日 Saturday
	<p>ごはん とりのからあげ じゃがいものおおりのりあえ なのはなのいためもの オレンジ</p>	<p>そぼろごはん さけのしおやき ひじきとレンコンのいためもの チーズ</p>	<p>たまごふりかけごはん てりやきハンバーグ かぼちゃのラタトゥユ ツナサラダ キウイフルーツ</p>	<p>ごはん エビのオーロラソース きゅうりサラダ にんじんしりしりいため グレープフルーツ</p>	<p>こんぶごはん オムレツ ナポリタン キャベツのあえもの あんにくんかんてん&みかんかん</p>	
	<p>熱量 418 kcal タンパク質 11.3 g 塩分 0.7 g</p>	<p>熱量 409 kcal タンパク質 18.3 g 塩分 1.3 g</p>	<p>熱量 461 kcal タンパク質 11.5 g 塩分 0.8 g</p>	<p>熱量 429 kcal タンパク質 9.6 g 塩分 0.6 g</p>	<p>熱量 432 kcal タンパク質 11.6 g 塩分 1.9 g</p>	
8月11日 Sunday	8月12日 Monday	8月13日 Tuesday	8月14日 Wednesday	8月15日 Thursday	8月16日 Friday	8月17日 Saturday
	<p>ごはん かにたま パンネソテー ほうれんそうのパターいため オレンジ</p>	<p>ごはん えだまめコロッケ はるさめサラダ ひじきとレンコンのごもくに チーズ</p>	<p>ごはん しろみざかなフライ あおなソテー カボチャサラダ みかんかん</p>	<p>ごはん からあげ オムレツ はるさめのあえもの グレープフルーツ</p>	<p>たまごふりかけごはん にくだんごのあまからあん たけのこサラダ あおなとカニカマのあえもの オレンジ</p>	
	<p>熱量 340 kcal タンパク質 11.5 g 塩分 1.3 g</p>	<p>熱量 400 kcal タンパク質 12.5 g 塩分 1.1 g</p>	<p>熱量 420 kcal タンパク質 12.3 g 塩分 1 g</p>	<p>熱量 420 kcal タンパク質 15.4 g 塩分 1.4 g</p>	<p>熱量 436 kcal タンパク質 11.4 g 塩分 0.8 g</p>	
8月18日 Sunday	8月19日 Monday	8月20日 Tuesday	8月21日 Wednesday	8月22日 Thursday	8月23日 Friday	8月24日 Saturday
	<p>ごはん サケのカレーマヨネーズあん さんしょくナムル パムデュセス キウイフルーツ</p>	<p>こんぶごはん とりのてりやき きゅうりサラダ スクランブルエッグ あんにくんかんてん&みかん</p>	<p>バセリごはん かぼちゃカレー ほうれんそうしゅうまい ちくわとえだまめのごまいため パインかん</p>	<p>たまごふりかけごはん コーンコロッケ やさしいマリネ エビしゅうまい チーズ</p>	<p>ごはん しろみざかなのやさしいあんかけ グラタン ほうれんそうソテー グレープフルーツ</p>	
	<p>熱量 411 kcal タンパク質 15.2 g 塩分 0.8 g</p>	<p>熱量 396 kcal タンパク質 11.5 g 塩分 1.3 g</p>	<p>熱量 397 kcal タンパク質 10.5 g 塩分 1.3 g</p>	<p>熱量 410 kcal タンパク質 10.3 g 塩分 1.2 g</p>	<p>熱量 320 kcal タンパク質 7.4 g 塩分 1.1 g</p>	