

昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	6月7日 (火)	6月8日 (水)	6月9日 (木)	6月10日 (金)
昼食	イワシ梅醤油煮 ピーマンと野菜の炒め煮風 とろろ	ちらし寿司 緑黄色野菜入り玉子寄せ～野菜あん～ 豚肉とキャベツのうま煮	醤油ラーメン おくらの胡麻和え フルーツ (みかん缶)	たっぷり野菜のプルコギ風 小松菜のしらす和え 冷奴又は温奴
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/9.5g/3.5g/19.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/7.9g/11.1g/20.0g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 423Kcal/14.6g/10.5g/68.2g/6.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/12.2g/13.7g/16.0g/2.1g

日付 曜日	6月11日 (土)	6月12日 (日)	6月13日 (月)
昼食	さわらハーブ衣焼き 筍の金平 インゲンのカニカマ和え	チキンクリーム煮 野菜の卵和え ゆずなめこ春雨	黄金カレイの煮付 青菜と竹輪の煮浸し うの花サラダ
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/10.2g/12.1g/13.9g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/9.1g/10.1g/19.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/14.6g/7.6g/13.4g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません