

昼食週間献立カレンダー

日付	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	和風牛丼 チンゲン菜のかにかま和え ぶどうゼリー	白身魚の南蛮漬け 春雨と豚肉の炒め風 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え	焼うどん 野菜入り炒り玉子 フルーツ（ネーブル）	サーモンノテー醤油 里芋の小エビあんかけ おくらとひじきの和え物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/4.8g/6.4g/26.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/9.9g/9.1g/20.1g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 443Kcal/10.9g/13.5g/67.1g/6.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/16.2g/6.4g/21.3g/1.7g

日付	6月18日	6月19日	6月20日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	豚肉と野菜の炒め物 焼き餃子 いんげんと木耳の炒め煮	ニシン照り煮 キャベツのコンソメ煮 春菊の中華和え	鶏肉の味噌焼き 大根のかにか風味あんかけ 菜の花のお浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/11.4g/12.7g/20.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/11.2g/10.8g/13.9g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/10.6g/6.9g/15.4g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません