

昼食週間献立カレンダー

日付	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	サラダうどん～中華風～ さつまいもと豆のハニーマスタード風味 フルーツ（洋なし缶）	ふわたま麻婆茄子丼 コールスローサラダ いちごジャムヨーグルト	マトウダイバターソテー くずし南瓜のそぼろあんかけ マカロニサラダ	牛肉とかぶの煮物 カレーコロッケ 野菜入り炒り豆腐
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 380Kcal/10.8g/6.3g/70.6g/6.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/5.7g/16.4g/23.3g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297Kcal/17.0g/12.8g/25.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291Kcal/9.2g/18.5g/21.7g/1.7g

日付	6月25日	6月26日	6月27日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	サワラ白だし焼き 菜の花の甘辛煮 おくらの胡麻和え	たまねぎと豚肉の甘辛丼 大豆とえんどう豆の和風サラダ フルーツ（みかん缶）	ぶりみぞれ揚げ 白菜の中華風ミルク煮 かぼちゃサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/18.2g/11.1g/10.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/10.1g/14.3g/22.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292Kcal/11.1g/17.2g/23.4g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません