








昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	7月5日 (火)	7月6日 (水)	7月7日 (木)	7月8日 (金)
昼食	もち麦ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 いんげんと木耳の炒め煮 チンゲン菜のナムル	サバ味噌煮 筍と椎茸の当座煮 コールスローサラダ	七夕うどん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ (パイン缶)	メンチカツ 高野豆腐煮 カリフラワーおかつ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/7.5g/7.5g/24.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/9.6g/17.8g/13.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 333Kcal/10.1g/4.7g/62.5g/5.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/10.4g/18.5g/23.3g/2.2g
				

日付 曜日	7月9日 (土)	7月10日 (日)	7月11日 (月)
昼食	カレー照り焼き さつまいもとツナのトマト煮 ゆず風味白和え	焼き豚丼 甘辛鶏ごぼう りんごジャムヨーグルト	サバ土佐煮 厚揚げのそぼろあんかけ インゲンの錦糸和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/12.4g/6.5g/23.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/14.4g/7.3g/30.0g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/12.0g/14.8g/12.6g/1.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません