






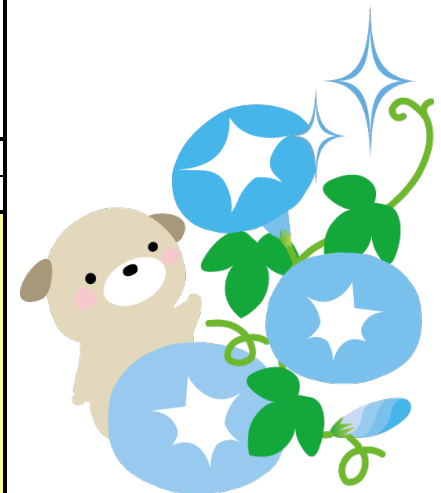


# 昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	7月26日 (火)	7月27日 (水)	7月28日 (木)	7月29日 (金)
昼食	チキンライス～スクランブルエッグ添え～ クリーミーベーコンポテト いんげんのかにかま和え	ニシン照り煮 野菜入り炒り玉子 コールスローサラダ	ソース焼きそば ごぼうと人参の挽き肉炒め フルーツ（ネーブル）	牛肉と里芋の煮物 卵の花炒り煮 野菜の甘酢和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/5.8g/8.8g/16.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267Kcal/12.3g/17.9g/12.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 476Kcal/10.4g/16.5g/67.9g/4.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/8.8g/11.8g/28.4g/1.9g
				

日付 曜日	7月30日 (土)	7月31日 (日)	8月1日 (月)
昼食	豆腐の高菜野菜あん 筍の葱味噌煮 カリフラワーおかか和え	豚肉と野菜のケチャップ炒め 焼き餃子 ほうれん草の胡麻浸し	さば生姜醤油焼き 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ 小松菜のしらす和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/10.5g/6.1g/16.2g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/12.1g/12.1g/22.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/11.7g/13.8g/11.9g/2.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません