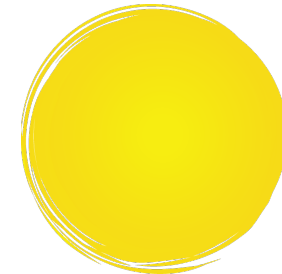


昼食週間献立カレンダー

日付	9月6日	9月7日	9月8日	9月9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	蒸し鶏と野菜のごまドレがけ 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 381Kcal/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 237Kcal/12.2g/14.4g/14.8g/1.6g

日付	9月10日	9月11日	9月12日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	サワラ白だし焼き 小松菜とウインナーのソテー カリフラワーおかか和え	たっぶりコーンのピラフ ビーフシチュー 大豆とえんどう豆の和風サラダ	十五穀米 カレイ味噌煮 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 186Kcal/16.8g/9.4g/8.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/8.1g/9.1g/31.5g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/12.7g/6.5g/18.6g/1.3g



※お米の栄養価は含まれておりません