

昼食週間献立カレンダー

日付	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	たまごかけご飯風 メバル西京焼き 筍と椎茸の当座煮 モロヘイヤのおかか和え	豚しゃぶと野菜のごま風味 鶏レバーオイスターソース 菜の花ちらし	ツナちらし寿司 厚揚げと小松菜の生姜煮 うの花サラダ	塩ダレチキン キャベツとグリル野菜のソテー 春菊の信田和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/15.2g/8.4g/10.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/10.9g/20.4g/10.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/7.7g/10.7g/24.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/10.9g/9.6g/9.8g/1.8g
				
日付	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
昼食	サバ土佐煮 さつま芋と豚肉の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え	肉団子の和風旨煮 野菜入り炒り玉子 とうふ田楽	ホッケ塩焼き 白菜とひき肉の味噌炒め さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え	デミソースハンバーグ きんぴらごぼう ゆず風味きのご白和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/12.9g/15.5g/25.0g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276Kcal/13.7g/15.7g/18.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/14.8g/7.2g/14.2g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/11.3g/11.4g/27.1g/2.5g
				

※お米の栄養価は含まれておりません