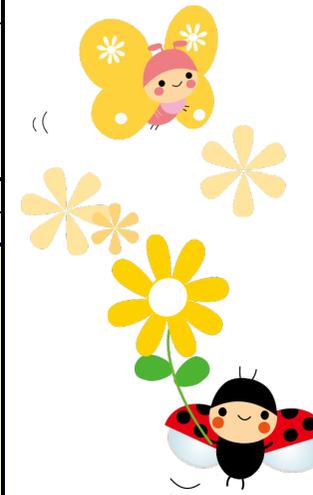


昼食週間献立カレンダー

日付	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	<p>さば煮付 きんぴらごぼう いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁</p>	<p>牛肉コロッケ キャベツとかにかまの煮物 スナッパのツナコーンがけ みそ汁</p>	<p>サワラ白だし焼き 人参しりしり レンコンマリネ スープ</p>	<p>ミニご飯〜ふりかけ〜 とろろ昆布そば 里芋の煮物 フルーツ (バナナ)</p>
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/9.8g/13.6g/17.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/8.3g/13.5g/31.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/15.4g/10.9g/15.9g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/9.4g/1.4g/50.7g/2.5g
				
日付	6月1日	6月2日	6月3日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	<p>えびフリッターの甘酢あん マーボーナス キャベツのごま和え みそ汁</p>	<p>チキンロイヤル おからと竹輪の炒り煮 小松菜と人参の辛子和え スープ</p>	<p>サバ照焼き さつま芋のサラダ オクラと潮菜のお浸し みそ汁</p>	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/7.9g/10.3g/19.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/9.7g/6.9g/18.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318Kcal/14.4g/16.4g/29.3g/1.8g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません