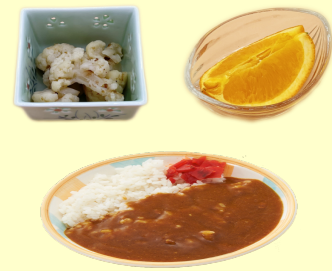


昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	6月4日 (火)	6月5日 (水)	6月6日 (木)	6月7日 (金)
昼食	豚肉の生姜風味 キャベツサラダサウザン風 いんげんのカニカマ和え みそ汁	肉団子のちらし寿司 仙台麩と野菜の煮物 チンゲン菜のナムル みそ汁	ミニ発芽玄米ご飯 温かしめん ふきの煮物 フルーツ（黄桃缶）	ニシンごま味噌煮 ジャーマンポテト おくらとひじきの和え物 すまし汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279Kcal/9.0g/16.3g/17.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/7.5g/5.7g/22.4g/4.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/6.6g/0.9g/50.0g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/10.1g/8.7g/15.7g/1.7g
				

日付 曜日	6月8日 (土)	6月9日 (日)	6月10日 (月)
	チキンカツ 高野豆腐煮 インゲンの胡麻よごし みそ汁	コケうま野菜カレー カリフラワーおかか和え フルーツ（ネーブル） スープ	野菜と豚肉の辛みそ炒め じゃが芋トマト煮 チンゲン菜のカニカマ和え すまし汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293Kcal/14.2g/15.9g/24.0g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/7.0g/5.1g/30.7g/4.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/6.3g/12.2g/22.0g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません