

昼食週間献立カレンダー

日付	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ぶりみぞれ揚げ ごぼうの旨煮 インゲンの錦糸和え みそ汁	【お楽しみ献立④】 チャーハン 盛り合わせ フルーツ（パイン缶） わかめスープ	アジおろし煮 ほうれん草ツナ煮 オクラの胡麻和え みそ汁	豆腐と豚肉のくずし煮 野菜天ぷら ふきの酢みそ和え 中華スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/11.9g/13.0g/20.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/6.0g/11.2g/22.2g/4.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/12.6g/4.0g/12.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/8.1g/10.8g/24.2g/3.8g
				

日付	6月15日	6月16日	6月17日
曜日	(土)	(日)	(月)
	ニシン照り煮 クリーミーベークンポテト キャベツのカレー風味和え かき玉汁	豆ごはん 豚肉と玉ねぎの味噌炒め 小松菜と人参の辛子和え フルーツ（みかん缶） みそ汁	さば塩焼き ふき土佐煮 うの花サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/10.1g/9.9g/17.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/15.5g/8.5g/23.5g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/13.5g/19.6g/13.0g/2.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません