

昼食週間献立カレンダー

日付	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 カリフラワーフレンチサラダ フルーツ(白桃缶) 中華スープ	豆腐とエビの銀あんかけ 切干大根のコンソメ風味 さつま揚げといんげんのビ〜ナツ和え みそ汁	ミニ発芽玄米ご飯 とろろ昆布そば 大豆五目煮 フルーツ(パイン缶)	甘酢生姜の炊き込みご飯 肉団子和風うま煮 ごぼうサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/9.8g/10.5g/22.3g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/13.3g/6.6g/17.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287Kcal/11.5g/5.2g/50.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/9.3g/15.5g/19.1g/3.0g
				
日付	6月22日	6月23日	6月24日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	さわら味噌煮 いんげんと木耳の炒め煮 白和え みそ汁	ささみフライ&野菜コロッケ 筍と椎茸の当座煮 なます みそ汁	ぶり照り揚げ 麩の卵仕立て カリフラワーおかか和え みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/15.8g/9.4g/14.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/7.5g/11.7g/29.5g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/13.0g/12.9g/20.6g/2.1g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません