

昼食週間献立カレンダー

日付	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ミニ菜めし 味噌ラーメン おくらとひじきの和え物 フルーツ(りんご缶)	シルバー白醤油焼き 里芋の煮物 ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	鶏の唐揚げ がんも煮 スパゲティサラダ みそ汁	【お楽しみ献立②】 湯葉あんかけ丼 おばんざい盛り合わせ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/8.6g/3.8g/48.3g/5.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/12.0g/4.3g/13.2g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 355Kcal/20.8g/17.6g/28.0g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/9.3g/7.1g/19.8g/2.7g
				
日付	6月29日	6月30日	7月1日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	深川めし 野菜のつくね巻 切干大根のしば漬け和え フルーツ(黄桃缶) みそ汁	白身フライ 鶏レバーオイスターソース炒め 山菜のさっぱり和え すまし汁	たまねぎと豚肉の甘辛煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 根菜和風サラダ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/10.1g/3.4g/26.2g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/11.9g/7.3g/16.7g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/10.4g/15.5g/20.2g/2.9g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません