

昼食週間献立カレンダー

日付	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	白身魚の南蛮漬 麩の卵仕立て 菜の花ちらし みそ汁	メンチカツ ふきの煮物 かぶの梅和え みそ汁	韓国風えび丼 豚肉とキャベツのうま煮 ごぼうサラダ みそ汁	豆腐と豚肉のくずし煮 なす生姜風味煮 スナップのツナコーンかけ 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 171Kcal/11.7g/5.3g/19.9g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/7.4g/16.8g/23.4g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/9.9g/13.8g/17.4g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/9.8g/7.2g/16.2g/1.9g
				
日付	7月6日	7月7日	7月8日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	アジみりん焼き 切干大根のコンソメ風味 ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁	七夕ごはん ピーマンと野菜の炒め煮 山菜のさっぱり和え みそ汁	さわらハーフ衣焼き 高野の含め煮 菜の花ピーナッツ和え みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/15.0g/6.6g/10.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/6.9g/10.9g/18.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/13.5g/13.1g/22.8g/1.9g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません