








# 昼食週間献立カレンダー

日付	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	コクうま野菜カレー スパゲティサラダ フルーツ(白桃缶) スープ	イワシ煮付け梅醤油 里芋の鶏そぼろあんかけ 菜の花の胡麻よごし みぞ汁	【お楽しみ献立の】 沖縄風炊き込みご飯(ジューシー) ミニ沖縄そば〜うどん仕立て〜 ゴーヤ浅漬け風 フルーツ(パイン缶)	マーボナス丼 レンコンマリネ フルーツ(りんご缶) オニオンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292Kcal/7.0g/12.9g/39.7g/4.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/12.9g/4.0g/17.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/4.8g/2.4g/43.7g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/3.0g/8.9g/29.6g/1.9g
				
日付	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
昼食	チキンクリーム煮 えびの天ぷら キャベツのごま和え みぞ汁	サケチーズ衣焼き じゃが芋トマト煮 小松菜と人参の辛子和え みぞ汁	あさり入りわかめご飯 ハンバーグ〜海老とろろのせ、かんきつ仕立〜 さつま揚げといんげんのピ〜ナツ和え すまし汁	さば塩焼き 鶏レバーオイスター炒め ブロッコリーのガーリック風味 みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/11.5g/12.9g/17.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/11.7g/9.1g/20.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/13.7g/7.3g/21.6g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/15.4g/15.3g/7.4g/2.5g
				

※お米の栄養価は含まれておりません