



# 昼食週間献立カレンダー

日付	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	ローストオニオンライス～蒸し鶏添え～ からし菜の和え物 フルーツ (パイナップル) スープ	ミニ菜めし きつねうどん 小松菜のお浸し フルーツ (ネーブル)	さわら味噌煮 牛肉入りれんこん カリフラワーフレンチサラダ わかめスープ	豚肉の葱塩ソース 卵の花炒り煮 マカロニサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/9.4g/3.9g/20.3g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/6.8g/3.3g/41.3g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/10.9g/7.4g/15.5g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301Kcal/14.4g/17.1g/22.8g/2.7g
				

日付	7月21日	7月22日
曜日	(日)	(月)
昼食	鶏団子チャーハン 絹ごし揚げ煮 ごぼうサラダ 中華スープ	コンビオムレツ キャベツと油揚げの煮物 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 296Kcal/13.1g/17.7g/21.0g/5.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/9.1g/8.7g/28.0g/2.7g
		



※お米の栄養価は含まれておりません