

# 昼食週間献立カレンダー

日付	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ハンバーグ かぼちゃのクリーミー仕立て チンゲン菜のナムル みそ汁	夏季限定！ 【土用の丑の日メニュー】 うなぎ丼 冷奴又は温奴 お吸い物	塩ダレチキン ほうれん草ツナ煮 ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁	ミニゆかりご飯 なるとそば きんぴらごぼう フルーツ（みかん缶）
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/9.2g/6.5g/21.6g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/14.4g/5.1g/22.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/11.0g/9.6g/10.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/9.5g/2.7g/48.3g/3.2g
				
日付	7月27日	7月28日	7月29日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	白身魚の南蛮漬け 里芋の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	豚肉の生姜風味 ひじきの彩り煮 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁	イワシ煮付け梅醤油 からし菜の和え物 レンコンマリネ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/9.9g/4.9g/20.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269Kcal/9.9g/15.8g/16.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/10.1g/5.7g/22.3g/2.1g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません