




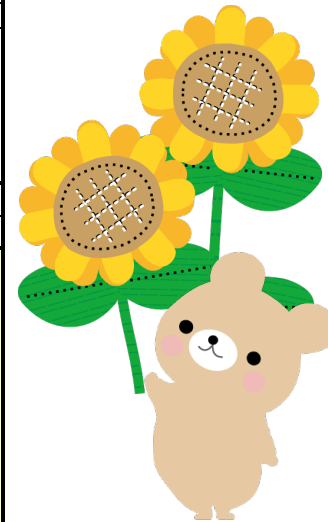


# 昼食週間献立カレンダー

日付	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ミニごはん〜ふりかけ〜 味噌ラーメン 野菜入り炒り玉子 フルーツ（りんご缶）	ツナ玉丼 ピーマンと野菜の炒め煮風 おくらとひじきの和え物 中華スープ	豆腐ハンバーグ〜オニオンソース〜 千切り野菜の煮物 インゲンの錦糸和え スープ	チキンのBBQソース ひじき蓮根 オクラと湯葉のお浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 308Kcal/11.5g/8.1g/47.2g/4.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/10.9g/6.9g/22.3g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/9.8g/9.7g/24.7g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/12.5g/8.9g/17.0g/1.6g
				
日付	8月3日	8月4日	8月5日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ニンゴま味噌煮 クリーミーベーコンポテト さつま揚げといんげんのピ〜ナツ和え すまし汁	炊き込みパエリア かぼちゃの煮物 キャベツサラダサウザン風 コーンスープ	ぶり照り揚げ 高野豆腐煮 春菊の中華和え お吸い物	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/11.4g/10.4g/21.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/9.5g/4.1g/28.5g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/13.4g/14.4g/17.3g/3.7g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません