

# 昼食週間献立カレンダー

日付	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	ピーマンの肉詰め 大豆五目煮 菜の花ちらし みそ汁	【お楽しみ献立①】 彩り菜飯 夏野菜のおろしそば 麩の卵仕立て	鶏肉のみそ焼き ワカメとカニカマのやわらか煮 白和え すまし汁	玉ねぎとコーンのご飯 野菜のつくね巻き かぶの梅和え フルーツ（フルーツカクテル缶） みそ汁	千キンカツ ほうれん草ツナ煮 なすのなめ茸がけ 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 181Kcal/14.2g/6.8g/18.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/12.1g/2.6g/48.7g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/13.9g/11.1g/14.5g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/8.0g/3.1g/24.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/11.1g/13.4g/21.5g/2.4g
					
日付	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
昼食	アジおろし煮 かき揚げ 春菊の信田和え みそ汁	たまねぎと豚肉の甘辛煮 ひじき蓮根 やみつきほうれん草 スープ	さば煮付 きんぴらごぼう いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き レンコンマリネ フルーツ（白桃缶） みそ汁	牛肉コロッケ キャベツとかにかまの煮物 スナップのツナコーンがけ かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/12.8g/7.7g/18.1g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/8.9g/14.4g/17.2g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/10.0g/13.6g/17.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/10.1g/11.2g/27.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/7.5g/12.6g/31.2g/2.5g
					

※お米の栄養価は含まれておりません