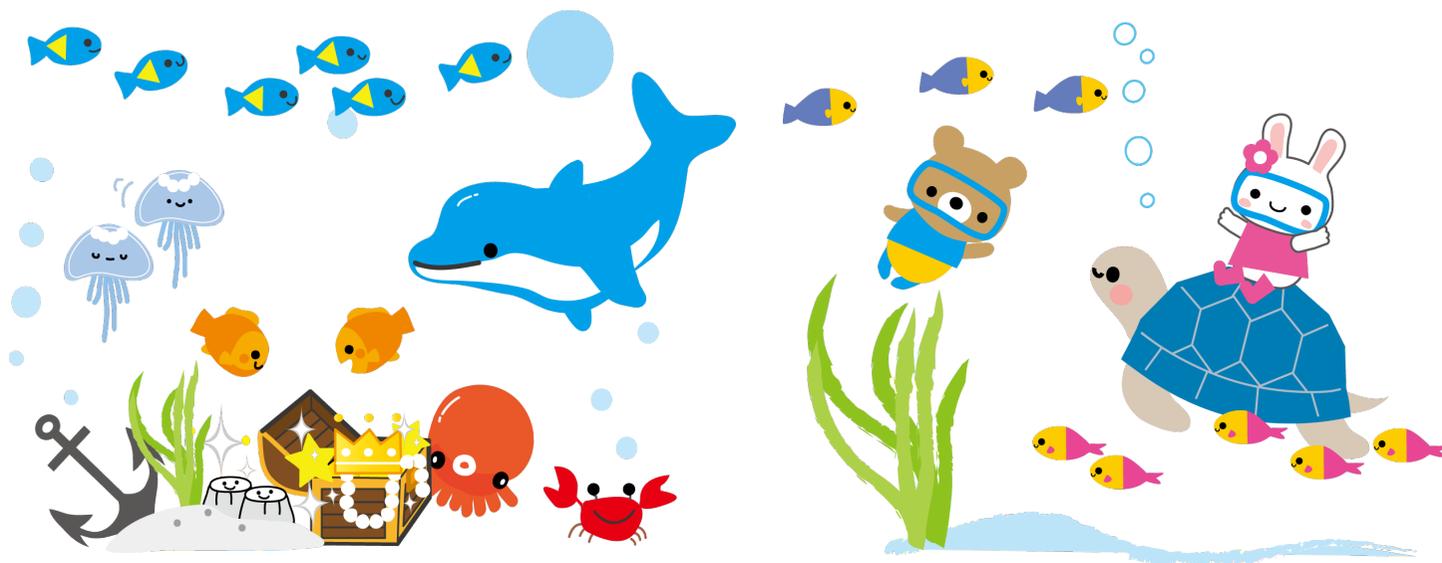


# 昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	8月16日 (金)	8月17日 (土)	8月18日 (日)	8月19日 (月)
昼食	ミニご飯〜ふりかけ〜 とろろ昆布そば ごぼうの旨煮 フルーツ（みかん缶）	えびフリッターの旨酢あん 里芋の煮物 ほうれん草のだし和え みそ汁	マーボーナス丼 キャベツのごま和え フルーツ（黄桃缶） スープ	シルバー照り焼き さつま芋のサラダ オクラと湯菜のお浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234Kcal/9.5g/1.4g/46.4g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/9.6g/6.9g/19.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/4.1g/8.2g/24.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/13.9g/8.4g/27.8g/1.6g
				



※お米の栄養価は含まれておりません