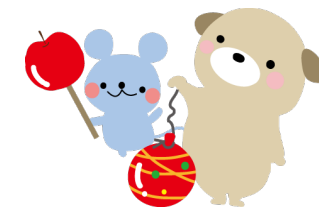
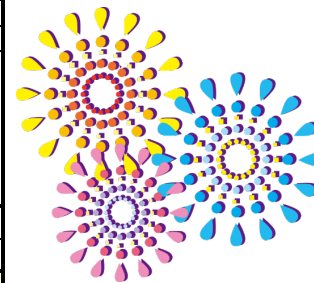


昼食週間献立カレンダー

日付	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	豚肉の生姜風味 キャベツサラダサウザン風 いんげんのカニカマ和え みぞ汁	肉団子のちらし寿司 牛肉入りれんこん チンゲン菜のナムル みぞ汁	鶏団子de炊き込みガバオ風 チンゲン菜のピーナッツ和え マンゴー杏仁 中華スープ	ニシンごま味噌煮 じゃが芋トマト煮 おくらとひじきの和え物 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 270Kcal/9.1g/16.4g/15.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/7.7g/6.3g/24.0g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/9.2g/3.5g/25.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/9.3g/7.4g/19.5g/1.9g
				
日付	8月24日	8月25日	8月26日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	とんかつ 高野豆腐煮 カリフラワーおかか和え みぞ汁	コクうま野菜カレー インゲンの胡麻よごし フルーツ（ネーブル） スープ	野菜と豚肉の辛みぞ炒め ジャーマンポテト チンゲン菜のカニカマ和え 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 282Kcal/14.4g/16.4g/20.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/6.6g/5.9g/31.7g/4.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/6.5g/12.5g/18.5g/1.5g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません