

# 昼食週間献立カレンダー

| 日付  | 8月27日   | 8月28日  | 8月29日   | 8月30日   |
|-----|---|--|---|---|
| 曜日  | (火)   | (水)  | (木)   | (金)   |
| 昼食  | ぶりみぞれ揚げ<br>ごぼうの旨煮<br>インゲンの錦糸和え<br>みそ汁   | かにかまチャーハン<br>豚肉とキャベツのうま煮<br>根菜和風サラダ<br>みそ汁   | ニシン照り煮<br>千切り野菜の煮物<br>オクラの胡麻和え<br>中華スープ   | 豆腐と豚肉のくずし煮<br>野菜天ぷら<br>ふきの酢みそ和え<br>みそ汁  |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>243Kcal/11.7g/13.0g/20.6g/2.2g                         | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>154Kcal/6.2g/7.4g/15.7g/2.3g                            | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>196Kcal/11.2g/8.5g/18.5g/3.6g                            | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>227Kcal/8.6g/10.9g/24.4g/2.2g                          |
|     |    |    |    |  |
| 日付  | 8月31日   | 9月1日   | 9月2日  |   |
| 曜日  | (土)   | (日)  | (月)   |   |
|     | アジおろし煮<br>切昆布大豆煮<br>ゆずなめこ春雨<br>かき玉汁   | コンビオムレツ<br>ふき土佐煮<br>小松菜と人参の辛子和え<br>みそ汁   | イワシ煮付け梅醤油<br>ほうれん草ツナ煮<br>うの花サラダ<br>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<br>183Kcal/14.2g/6.2g/18.7g/1.9g                          | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>150Kcal/7.4g/4.7g/21.9g/2.5g                            | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>178Kcal/10.6g/7.9g/15.8g/1.8g                            |   |
|     |  |  |  |   |



※お米の栄養価は含まれておりません