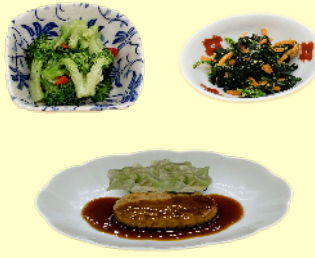


昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	6月3日 (火)	6月4日 (水)	6月5日 (木)	6月6日 (金)
昼食	豆腐ハンバーグ〜中華香味タレ〜 ブロッコリーのくたくた風 ほうれん草の胡麻浸し スープ	味噌ラーメン (ミニご飯) ごぼうサラダ フルーツ (りんご缶)	【お楽しみ献立②】 きゅうりと蒸し鶏のライタ〜インド風サラダ〜 フルーツミックス スープ	ピーマンの肉詰め 紅あずま甘露煮 ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/10.3g/10.6g/19.1g/4.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307Kcal/8.1g/9.3g/48.0g/4.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/9.2g/6.3g/25.1g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/10.1g/4.6g/25.2g/1.7g
				

日付 曜日	6月7日 (土)	6月8日 (日)	6月9日 (月)
	ニシンごま味噌煮 ひじき蓮根 菜の花ピーナッツ和え すまし汁	炊き込みパエリア 高野豆腐煮 キャベツサラダサウザン風 スープ	サバ土佐煮 筍と椎茸の当座煮 さつま揚げといんげんのピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/10.6g/7.4g/16.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/12.2g/4.7g/13.1g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/12.4g/13.7g/17.8g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません