

# 昼食週間献立カレンダー

日付	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	野菜たっぷりチャーハン ワカメとカニカマのやわらか煮 オクラの胡麻和え すまし汁	ためきうどん (ミニご飯) チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ (バナナ)	豚肉ときくらげの玉子炒め 大豆五目煮 ほうれん草ツナ煮 みそ汁	深川めし 野菜のつくね巻き 白和え フルーツ (フルーツカクテル缶) みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/7.9g/9.9g/13.9g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/4.6g/3.8g/41.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/12.7g/11.4g/18.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/11.9g/6.1g/22.4g/2.4g
				
日付	6月14日	6月15日	6月16日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	スパイシー唐揚げ 野菜の卵和え なすのなめ茸がけ みそ汁	豆ごはん アジおろし煮 春菊の中華和え フルーツ (りんご缶) みそ汁	たまねぎと豚肉の甘辛煮 かき揚げ やみつきほうれん草 スープ	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/14.0g/7.9g/16.6g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/15.9g/4.9g/18.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292Kcal/9.3g/18.0g/21.8g/2.2g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません