

昼食週間献立カレンダー

日付	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	イワシ煮付け梅醤油 ごぼうの旨煮 いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁	チキンクリーム煮 高野の含め煮 スナッパのツナコーンがけ みそ汁	えびフリッターの甘酢あん 里芋の煮物 春菊の信田和え みそ汁	ミニゆかりご飯 とろろ昆布そば インゲンの錦糸和え フルーツ（洋なし缶）
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/11.4g/4.0g/16.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/13.8g/10.9g/21.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/8.8g/6.3g/21.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/7.4g/1.1g/45.7g/2.7g
				

日付	6月21日	6月22日	6月23日
曜日	(土)	(日)	(月)
	牛肉コロッケ きんぴらごぼう ザワークラウト風 みそ汁	マーボナス丼 さつま芋のサラダ フルーツ（黄桃缶） スープ	シルバー照り焼き キャベツのごま和え 小松菜のお浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292Kcal/6.7g/15.9g/32.1g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/4.1g/9.5g/36.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/11.0g/5.6g/10.3g/1.7g
			





※お米の栄養価は含まれておりません