

昼食週間献立カレンダー

日付	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	豚肉の生姜風味 千切り野菜の煮物 もやしの和え物 みそ汁	ニシンごま味噌煮 じゃが芋トマト煮 チンゲン菜のナムル わかめスープ	ぶっかけうどん(ミニご飯) ふきの煮物 ヨーグルト	夏の中華風ちらし寿司 ポテトサラダ 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 276Kcal/9.9g/15.1g/18.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/8.9g/8.2g/18.0g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/8.1g/0.7g/43.5g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/7.0g/6.9g/23.7g/3.0g
				
日付	6月28日	6月29日	6月30日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	とんかつ 高野豆腐煮 カリフラワーおなか和え みそ汁	コケうま野菜カレー 根菜和風サラダ フルーツ(フルーツカクテル缶) スープ	【お楽しみ献立④】 チャーハン 盛り合わせ フルーツ(パイン缶) わかめスープ	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288Kcal/14.5g/16.5g/21.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/6.2g/8.1g/36.2g/4.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/6.2g/11.3g/22.5g/4.1g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません