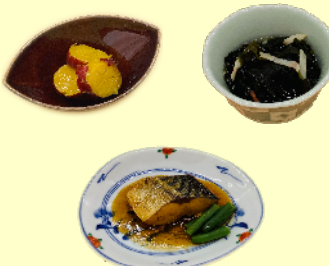


昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)
昼食	ミニごはん〜ふりかけ〜 温かしめん チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ（みかん缶）	かにかまチャーハン 牛肉入りれんこん かぼちゃサラダ みそ汁	ニシン照り煮 豚肉とキャベツのうま煮 オクラの胡麻和え 中華スープ	揚げ豆腐 野菜天ぷら かぶの梅和え かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/5.4g/4.3g/46.6g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/5.4g/9.0g/21.6g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/11.4g/8.7g/15.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/6.9g/12.1g/20.2g/1.6g
				

日付 曜日	7月5日 (土)	7月6日 (日)	7月7日 (月)
	サバ土佐煮 紅あずま甘露煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 みそ汁	野菜と豚肉の辛みそ炒め 切昆布大豆煮 ゴーヤ浅漬け風 すまし汁	とろろ昆布ともろこしのうまだしご飯 オムレツ〜彩り野菜の甘酢あん〜 ほうれん草ツナ煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/14.2g/9.7g/22.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234Kcal/8.2g/13.6g/21.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143Kcal/6.8g/5.4g/17.5g/2.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません