

昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)
昼食	北海道チーズコロッケ たけのこの煮物 カリフラワーおおか和え みそ汁	シルバー照り焼き 高野豆腐煮 キャベツのごま和え みそ汁	【お楽しみ献立⑤】 大人様プレート フルーツ（パイン缶）	アジおろし煮 春菊の信田和え レンコンマリネ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/8.0g/14.9g/28.1g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/14.0g/7.4g/11.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285Kcal/10.9g/14.2g/30.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/12.0g/6.1g/19.1g/1.8g
				
日付 曜日	7月19日 (土)	7月20日 (日)	7月21日 (月)	7月22日 (火)
	深川めし 野菜のつくね巻き ゆずなめこ春雨 シャインマスカットゼリー すまし汁	ニシン照り煮 なす生姜風味煮 根菜和風サラダ みそ汁	炒飯 海老のマヨソース 春雨中華サラダ みそ汁	ささみフライ＆野菜コロッケ 麩の卵仕立て インゲンの胡麻よごし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/11.3g/5.6g/28.6g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/10.5g/9.8g/17.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/8.3g/11.7g/19.0g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/9.1g/14.0g/28.8g/2.6g
				

※お米の栄養価は含まれておりません