

昼食週間献立カレンダー

日付	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	肉じゃが スパゲティサラダ インゲンの錦糸和え みそ汁	イワシ煮付け梅醤油 里芋の鶏そぼろあんかけ 春菊の中華和え みそ汁	【お楽しみ献立②】 沖縄風炊き込みご飯(ジューシー) ミニ沖縄そば〜うどん仕立て〜 ゴーヤ浅漬け風 フルーツ(パイン缶)	マーボナス丼 エビ入りピーマン フルーツ(りんご缶) オニオンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292Kcal/6.9g/16.0g/33.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/12.7g/4.1g/18.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/6.9g/8.6g/29.1g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/2.8g/7.9g/27.6g/2.0g
日付	8月2日	8月3日	8月4日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	チキンクリーム煮 えびの天ぷら キャベツのごま和え みそ汁	ピーマンの肉詰め さつまいとこ煮 なすのドレッシングかけ みそ汁	野菜と豚肉の辛みそ炒め 春菊の信田和え 大根ケラダ すまし汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/11.5g/12.9g/17.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/10.0g/5.3g/27.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/7.0g/13.8g/15.6g/1.6g	

※お米の栄養価は含まれておりません