

昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	8月5日 (火)	8月6日 (水)	8月7日 (木)	8月8日 (金)	8月9日 (土)
昼食	ニシン照り煮 麩の卵仕立て イタリアンサラダ スープ	ローストオニオンライス～蒸し鶏添え～ ブロッコリーのガーリック風味 フルーツ（洋なし缶） わかめスープ	ミニゆかりご飯 たぬきそば インゲンの胡麻よごし フルーツ（オレンジ）	さば塩焼き 牛肉入りれんこん キャベツのカレー風味和え みそ汁	スパイシー唐揚げ ワカメとカニカマのやわらか煮 もやしの和え物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/11.0g/8.7g/15.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/9.2g/4.3g/17.6g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/8.2g/4.7g/43.5g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/13.7g/17.0g/12.5g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/14.9g/6.3g/14.5g/3.1g
					
日付 曜日	8月10日 (日)	8月11日 (月)	8月12日 (火)	8月13日 (水)	8月14日 (木)
	鶏団子チャーハン 絹ごし揚げ煮 チンゲン菜のナムル 中華スープ	豚肉ときくらげの玉子炒め 卵の花炒り煮 ごぼうサラダ みそ汁	ハンバーグ さつまいもと豆のニーマスタード風味 野菜マリネ わかめスープ	ジャーマンポテトライス ちぐさ玉子焼き ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁	【お楽しみ献立の】 彩り菜飯 夏野菜のおろしそば 麩の卵仕立て
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/12.9g/12.6g/17.6g/5.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/9.3g/16.2g/19.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/8.8g/9.2g/28.4g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/7.0g/9.6g/17.1g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/11.4g/2.5g/47.9g/3.4g
					

※お米の栄養価は含まれておりません