

昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	8月15日 (金)	8月16日 (土)	8月17日 (日)	8月18日 (月)
昼食	チキンステーキ〜青じそドレッシングかけ〜 クリーミーペーコンポテト チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	サバ味噌煮 エビ入りピーマン 白和え すまし汁	豚肉の葱塩ソース 高野の含め煮 スナッパのツナコーンがけ お吸い物	いわし山椒煮 里芋の煮物 春菊の中華和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/14.2g/4.7g/15.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/11.5g/16.2g/16.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/16.2g/10.2g/20.0g/3.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/12.2g/4.3g/18.1g/1.9g
				



※お米の栄養価は含まれておりません