

昼食週間献立カレンダー

日付	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	オムレット ブロッコリーのくたくた風 マカロニサラダ 中華スープ	味噌ラーメン (ミニご飯) インゲンの錦糸和え フルーツ (りんご缶)	ツナ玉丼 ふきの煮物 かぶの梅和え スープ	ピーマンの肉詰め かぼちゃの煮物 ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/7.6g/12.8g/19.1g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/8.2g/3.6g/50.2g/4.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/7.5g/6.6g/18.9g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/12.6g/4.9g/24.4g/2.0g
				
日付	8月23日	8月24日	8月25日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	ニシンごま味噌煮 ひじき蓮根 切干大根としば漬け和え すまし汁	炊き込みパエリア 高野豆腐煮 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	アジおろし煮 筍と椎茸の当座煮 さつま揚げといんげんのピカタ和え みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/8.9g/6.9g/14.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/12.6g/4.9g/13.1g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/13.8g/4.8g/17.6g/1.8g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません