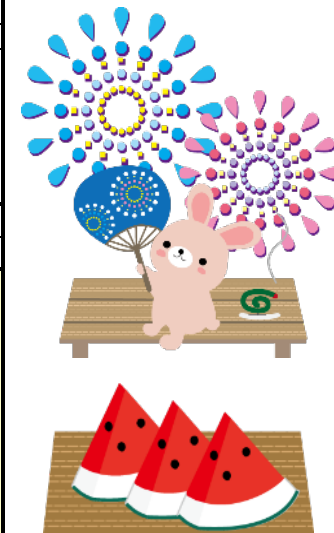


昼食週間献立カレンダー

日付	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	チキンのコンソメ風味 ワカメとカニカマのやわらか煮 オクラの胡麻和え すまし汁	【お楽しみ献立④】 ちらし寿司 豚肉とキャベツのうま煮 なすとブロッコリーの青じそ風味 ヨーグルト お吸い物	野菜と豚肉の辛みそ炒め 大豆五目煮 ピーマンナムル みそ汁	深川めし 野菜のつくね巻き キャベツと油揚げの煮物 フルーツ（フルーツカクテル缶） みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/14.9g/6.9g/10.7g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/9.2g/3.0g/30.1g/4.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234Kcal/8.2g/14.6g/19.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/10.3g/4.0g/22.2g/2.5g
				

日付	8月30日	8月31日	9月1日
曜日	(土)	(日)	(月)
	スパイシー唐揚げ 野菜の卵和え なすのなめ煮がけ みそ汁	サバ土佐煮 かき揚げ カリフラワーおなか和え みそ汁	たまねぎと豚肉の甘辛煮 かぶと竹輪の含め煮 やみつきほうれん草 スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/14.0g/7.9g/16.6g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/14.7g/13.8g/20.9g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/8.9g/13.9g/16.1g/2.7g
			





※お米の栄養価は含まれておりません