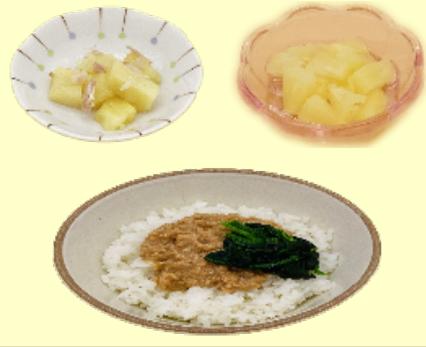


昼食週間献立カレンダー

日付	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	肉味噌丼 ジャーマンポテト フルーツ (パイナップル) すまし汁	さわらハーブ衣焼き 絹ごし揚げ煮 菜の花ちらし みそ汁	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き レンコンマリネ フルーツ (オレンジ) スープ	さば煮付 たけのこの煮物 野菜の甘酢和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/8.1g/9.5g/20.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325Kcal/17.4g/18.5g/22.6g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/9.0g/10.1g/23.4g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/11.3g/11.3g/13.8g/2.0g
				
日付	9月6日	9月7日	9月8日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	牛肉コロッケ きんぴらごぼう ザワークラウト風 みそ汁	マーボーナス丼 小松菜のお浸し フルーツ (黄桃缶) スープ	シルバー照り焼き 千切り野菜の煮物 キャベツのごま和え みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/5.2g/16.7g/32.0g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/3.6g/6.6g/20.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/12.6g/6.6g/16.3g/2.0g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません