

昼食週間献立カレンダー

日付	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	サバ土佐煮 高野豆腐煮 菜の花の胡麻浸し	たっぷりツナとコーンのご飯 豚しゃぶと野菜の梅おろし和え 野菜入り春雨煮	サラダうどん 野菜のつくね巻き ぶどうゼリー	チキンカツ 厚揚げと小松菜の生姜煮 さつまいもサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/13.6g/13.8g/11.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285Kcal/11.2g/20.2g/13.7g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 429Kcal/11.6g/11.3g/78.2g/6.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/9.1g/7.2g/27.6g/1.6g

日付	9月4日	9月5日	9月6日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	カレイ照り焼き 山芋のそぼろ煮 ゆず風味白和え	焼き豚丼 根菜のごった煮 りんごジャムヨーグルト	アジおろし煮 くずし南瓜のトマト煮 カリフラワーおかか和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/14.7g/7.0g/19.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269Kcal/14.2g/10.9g/28.4g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/14.2g/5.3g/15.3g/1.5g



※お米の栄養価は含まれておりません