

# 昼食週間献立カレンダー

日付	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ハンバーグ きんぴらごぼう ゆず風味きのこ白和え	ソース焼きそば 三角信田煮 フルーツ (パイン缶)	ポークカレー ほうれん草と玉子のソテー ヨーグルト	アジおろし煮 ペンのソテー風 小松菜のカニカマ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/11.3g/9.7g/26.6g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 478Kcal/11.7g/15.5g/69.2g/4.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/9.6g/10.3g/27.1g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/14.5g/7.1g/19.3g/1.8g

日付	6月4日	6月5日	6月6日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	麻婆豆腐 花型しんじょと冬瓜のあんかけ カリフラワーおなか和え	さば塩焼き 山芋のそぼろ煮 菜の花のお浸し	ピラフ 鶏肉とグリル野菜のトマト煮込み キャベツのごま和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/11.4g/8.0g/29.3g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279Kcal/16.0g/17.7g/14.7g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/12.8g/12.9g/14.1g/2.2g



※お米の栄養価は含まれておりません