




昼食週間献立カレンダー

日付	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	塩ダレチキン かぶと竹輪の含め煮 オクラの長芋和え	きつねそば 麩の卵仕立て フルーツミックス	夏越ご飯 豚しゃぶと野菜のごま風味 フルーツ(黄桃缶)	さわら味噌煮 キャベツとしめじのトマト煮込み 切干大根としば漬け和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/10.0g/7.3g/11.4g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 380Kcal/16.0g/5.3g/66.9g/7.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 395Kcal/10.1g/26.1g/29.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/10.0g/4.3g/11.8g/1.4g
				

日付	7月2日	7月3日	7月4日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	チキンロイヤル 三角信田煮 小松菜のしらす和え	イワシ梅醤油煮 根菜のごった煮 ポテトサラダ	グレル野菜と肉団子の甘酢あん ゼンマイの煮物 ほうれん草の胡麻浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/11.4g/9.7g/17.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/12.0g/13.7g/18.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302Kcal/12.4g/16.8g/25.8g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません