

昼食週間献立カレンダー

日付	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	北海道チーズコロッケ おからと竹輪の炒り煮 キャベツのごま和え	ぶり照り揚げ れんこん金平 さつまいもサラダ	肉味噌やさい ほうれん草と玉子のソテー 春雨中華サラダ	焼きナポリタン チンゲン菜の彩り生姜和え ヨーグルト
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294Kcal/6.8g/18.2g/26.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291Kcal/9.8g/14.2g/31.3g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/10.8g/11.4g/15.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 562Kcal/14.6g/21.1g/76.4g/5.0g
				
日付	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
昼食	鶏肉の唐揚げ 豆腐のきのこあん さつま揚げとインゲンのピ-ナツ和え	ニシンごま味噌煮 鶏肉と大根の中華煮 とろろ	しらすの和風チャーハン じゃがいもの葱塩バター 茹で野菜サラダ〜タルタルソース〜	もち麦ご飯 黄金カレイ煮付け 野菜入り炒り豆腐 8種素材の彩ごまサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/16.9g/8.8g/22.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/13.6g/10.9g/15.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/9.4g/13.2g/16.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/12.5g/6.9g/24.3g/1.1g
				

※お米の栄養価は含まれておりません