

昼食週間献立カレンダー

日付	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	焼きうどん ちくわ磯辺天 フルーツ(みかん缶)	秋鮭塩焼き じゃが芋トマト煮 チンゲン菜のナムル	枝豆ごはん 緑黄色野菜入り玉子寄せ 里芋の鶏そぼろあんかけ 春菊の信田和え	さば煮付け ほうれん草ツナ煮 レンコンマリネ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 454Kcal/9.3g/12.8g/72.3g/6.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/15.5g/4.2g/12.1g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/7.8g/9.5g/15.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/8.6g/13.9g/14.3g/1.3g

日付	7月24日	7月25日
曜日	(日)	(月)
昼食	チキンカレー 豚肉とキャベツのうま煮 はちみつヨーグルト	メバル旨煮 ペンネのソテー風 オクラの長芋和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/6.9g/8.9g/30.4g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/12.7g/6.7g/24.5g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません