

昼食週間献立カレンダー

日付	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	<p>正油ラーメン カレーコロッケ フルーツ（洋なし缶）</p>	<p>サケチーズ衣焼き マーボーナス オクラと湯葉のお浸し</p>	<p>野菜と豚肉の辛味噌炒め 麩の卵仕立て 菜の花ピーナッツ和え</p>	<p>赤魚粘濁焼き 肉団子のチーズカレー煮 マカロニサラダ</p>
栄養価	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 468Kcal/14.1g/13.8g/72.0g/6.2g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/13.1g/12.3g/12.1g/0.8g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/7.3g/12.6g/18.8g/1.4g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296Kcal/15.4g/17.7g/17.1g/1.9g</p>

日付	8月6日	8月7日	8月8日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	<p>豚しょうが焼き丼 キャベツと油揚げの煮物 ヨーグルト</p>	<p>さわら味噌煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 8種素材の彩りごまサラダ</p>	<p>ロールキャベツ〜トマトソース〜 小松菜とウインナーのソテー わかめとオクラの酢の物</p>
栄養価	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/10.4g/14.4g/19.7g/1.4g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/13.1g/9.0g/24.5g/2.1g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/6.8g/4.7g/19.7g/1.7g</p>



※お米の栄養価は含まれておりません