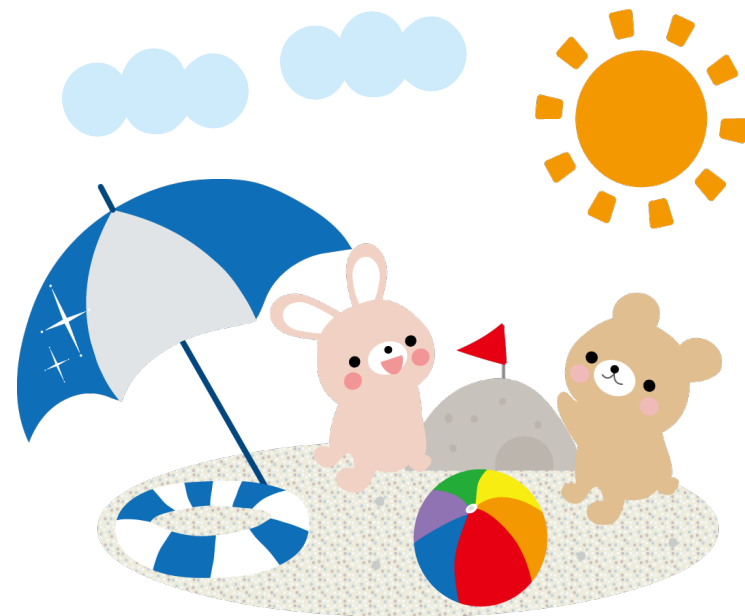


昼食週間献立カレンダー

日付	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	とろろ昆布うどん 三角信田煮 フルーツ (パイナップル)	ポークカレー ほうれん草と玉子のソテー フルーツ (りんご缶)	アジおろし煮 ペンネのソテー風 小松菜のしらす和え	麻婆豆腐 花型しんじょと冬瓜のあんかけ カリフラワーおかけ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 311Kcal/9.7g/3.9g/59.2g/5.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/6.3g/10.1g/25.6g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/14.3g/7.2g/18.7g/1.7g	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

日付	8月21日	8月22日
曜日	(日)	(月)
昼食	さば塩焼き 山芋のそぼろ煮 おくらとひじきの和え物	照り焼きチキン 高野豆腐煮 チンゲン菜の彩り生姜和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/15.6g/17.7g/15.4g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/12.0g/10.4g/14.9g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません