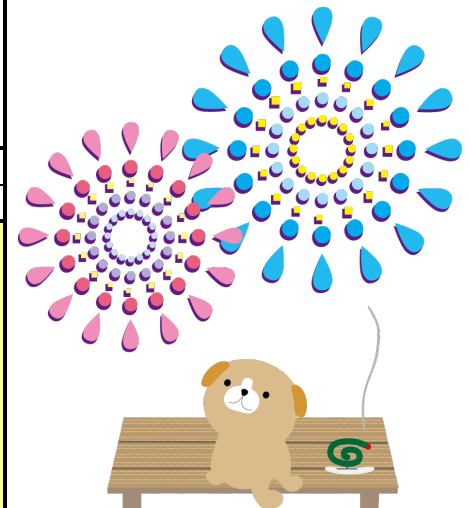


# 昼食週間献立カレンダー

日付	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ためきご飯 タラみそ焼き ビーフンと野菜の炒め煮風 カリフラワーフレンチサラダ	和風牛丼 キャベツとかにかまの煮物 さつまいもサラダ	玉ねぎと豚肉の甘辛のつけそば おくらの胡麻和え フルーツ(梨)	たっぷり野菜のプルコギ風 ちくわ磯辺天 冷奴又は温奴
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/11.3g/4.6g/14.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/5.7g/8.1g/29.6g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 394Kcal/15.4g/9.0g/63.9g/7.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/11.9g/17.1g/20.3g/2.0g

日付	8月27日	8月28日	8月29日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	さわらハーブ衣焼き 筍の金平 わかめとオクラの酢の物	チキンクリーム煮 白菜のおかか煮 ゆずなめこ春雨	もち麦ご飯 黄金カレイの煮付 青菜と竹輪の煮浸し うの花サラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/9.8g/12.1g/15.1g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/10.4g/11.0g/17.6g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/15.4g/7.9g/23.2g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません