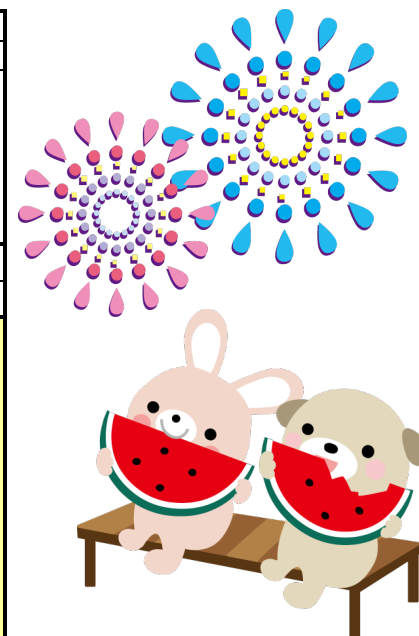


# 昼食週間献立カレンダー

日付	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	豚丼 えび入りピーマン フルーツ(白桃缶)	薬味たっぷり!冷やしうどん 春菊の信田和え フルーツ(ネーブル)	豆腐の中華あんかけ 野菜入り炒り玉子 ポテトサラダ	サーモンノテ醤油 里芋の小エビあんかけ チンゲン菜のかにかま和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/6.8g/16.5g/23.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288Kcal/7.8g/3.7g/56.1g/5.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/12.6g/15.7g/16.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/16.3g/6.4g/19.4g/1.5g

日付	9月3日	9月4日	9月5日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	豚肉と野菜の炒め物 焼き餃子 いんげんと木耳の炒め煮	ニシン照り煮 キャベツのコンソメ煮 小松菜のしらす和え	鶏肉の味噌焼き 大根のかにかま風味あんかけ 菜の花のお浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/11.4g/12.7g/20.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/11.7g/10.2g/12.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/10.6g/6.9g/15.4g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません