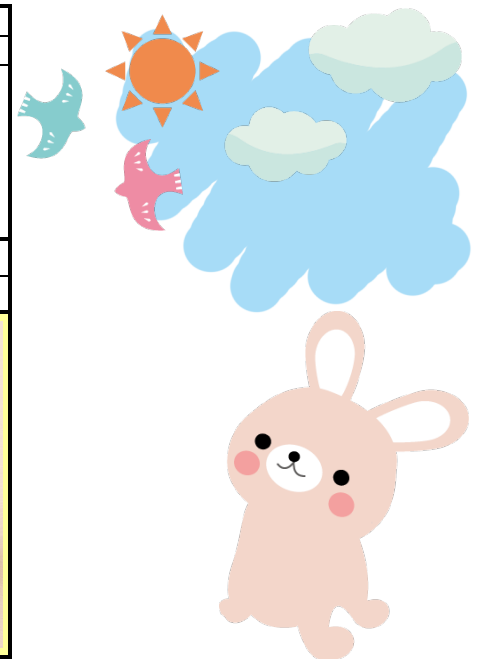


昼食週間献立カレンダー

日付	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	チキンライス～スクランブルエッグ添え～ クリーミーベーコンポテト キャベツのカレー風味和え スープ	ニシン照り煮 野菜入り炒り玉子 塩昆布奴 みそ汁	ミニ地鶏釜めしご飯 まぜそば風そうめん カリフラワーフレンチサラダ フルーツ（りんご缶）	うに風味かけご飯 タラ味噌焼き ちくわ磯辺天 白菜と春雨の中華風 かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/7.3g/11.2g/21.4g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/16.6g/13.2g/13.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 393Kcal/11.7g/15.8g/48.6g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/12.8g/13.0g/16.9g/2.3g

日付	6月3日	6月4日	6月5日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	豆腐ハンバーグ～オニオンソース～ ごぼうと人参の挽き肉炒め 小松菜のかにかま和え みそ汁	メンチカツ チンゲン菜とかぶの合わせ煮 おくらとひじきの和え物 みそ汁	さば生姜醤油焼き 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ キャベツのごま和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/10.5g/11.0g/23.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/8.3g/17.5g/24.1g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/14.4g/16.6g/15.4g/2.4g



※お米の栄養価は含まれておりません