

昼食週間献立カレンダー

日付	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	たまごかけご飯風 メバル西京焼き 筍と椎茸の当座煮 チンゲン菜のナムル	豚しゃぶと野菜のごま風味 ごぼうの旨煮 菜の花ちらし	山菜ごはん おでん 春菊の信田和え	塩ダレチキン ゼンマイの煮物 モロヘイヤのおかか和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/14.4g/9.0g/8.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/10.1g/20.0g/13.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/13.6g/10.0g/18.2g/4.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/11.6g/9.2g/8.4g/1.2g

日付	3月12日	3月13日	3月14日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	サバ土佐煮 さつま芋と豚肉の煮物 ほうれん草の胡麻浸し	肉団子の中華旨煮 鶏レバーオイスターソース炒め わかめの酢の物	ホッケ塩焼き 白菜とひき肉の味噌炒め チンゲン菜のピーナッツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 310Kcal/13.9g/16.3g/25.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/7.5g/5.6g/16.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/13.2g/5.4g/10.7g/1.2g



※お米の栄養価は含まれておりません