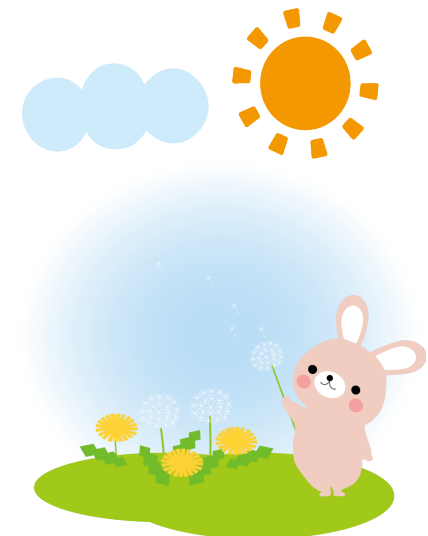


# 昼食週間献立カレンダー

日付	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	たまごかけ風ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 ほうれん草ツナ煮 大根サラダ	白身魚の南蛮漬け 春雨と豚肉の炒め風 春菊の信田和え	醤油ラーメン 野菜入り炒り玉子 フルーツ（ネーブル）	マトウダイバター焼き 里芋の小エビあんかけ コールスローサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/7.1g/13.6g/13.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/8.7g/7.5g/15.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 448Kcal/17.0g/13.7g/63.8g/6.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/16.3g/9.8g/19.6g/1.7g

日付	4月2日	4月3日	4月4日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	豚しょうが焼き 焼き餃子 わかめの酢の物	ニシン照り煮 キャベツとひき肉のカレー炒め 春菊の中華和え	鶏肉の味噌焼き 大根のかに風味あんかけ 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 277Kcal/9.6g/16.6g/21.2g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/11.9g/10.6g/14.0g/1.9g	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