

昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	4月26日 (火)	4月27日 (水)	4月28日 (木)	4月29日 (金)	4月30日 (土)
昼食	北海道チーズコロッケ おからと竹輪の炒り煮 キャベツのごま和え	ぶり照り揚げ れんこん金平 オクラと湯葉のお浸し	肉味噌やさい ふき土佐煮 さつまいもサラダ	焼きナポリタン チンゲン菜の彩り生姜和え ヨーグルト	鶏肉の唐揚げ 豆腐のきのこあん さつま揚げとインゲンのピリナツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294Kcal/6.6g/18.2g/26.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/11.8g/13.9g/21.2g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/8.2g/10.0g/22.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 563Kcal/14.6g/21.1g/76.4g/5.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/16.9g/8.8g/22.8g/1.5g

日付 曜日	5月1日 (日)	5月2日 (月)	5月3日 (火)	5月4日 (水)
昼食	ニシンごま味噌煮 白菜の中華風ミルク煮 マカロニサラダ	緑黄色野菜入り玉子よせの中華あん じゃが芋の葱塩バター ぜんまいともやしのナムル	黄金カレイ煮付け 野菜入り炒り豆腐 8種素材の彩ごまサラダ	豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのクリーミー仕立て 小松菜のかにかま和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300Kcal/14.5g/18.2g/17.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/7.0g/14.6g/17.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/11.7g/6.6g/14.5g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/10.7g/10.5g/16.8g/2.3g



※お米の栄養価は含まれておりません