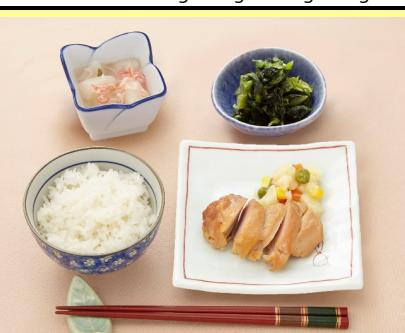


昼食週間献立カレンダー

日付	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	親子丼 キャベツの青じそ風味 フルーツ（白桃缶）	とろろ昆布そば 春菊の信田和え ヨーグルト	ニシン照り煮 筍の葱味噌煮 ポテトサラダ	大豆ごはん 緑黄色野菜玉子寄せ 里芋の小エビあんかけ フルーツ（キウイフルーツ）
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262Kcal/14.1g/9.2g/28.0g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 421Kcal/18.5g/4.4g/77.6g/4.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/10.6g/11.7g/19.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/10.0g/11.6g/26.0g/2.4g
				

日付	2月4日	2月5日	2月6日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	なめ茸の葱の炊き込みご飯 おでん フルーツ（みかん缶）	もち麦ご飯 白身フライ 豚肉とキャベツのうま煮 モロヘイヤおかか和え	鶏肉の味噌焼き 大根のかに風味あんかけ チンゲン菜のナムル	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/11.6g/7.3g/20.9g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/10.9g/8.4g/25.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/10.0g/7.5g/14.7g/2.0g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません