

昼食週間献立カレンダー

日付	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	正油ラーメン さつまいものサラダ フルーツ(洋なし缶)	ふわたま麻婆茄子丼 オクラと湯葉のお浸し はちみつヨーグルト	マトウダイバターソテー くずし南瓜のそぼろあんかけ マカロニサラダ	蒸し鶏と野菜の香味がけ カレーコロッケ 切昆布大豆煮
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 494Kcal/14.4g/12.3g/81.8g/6.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/7.6g/10.6g/25.0g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297Kcal/17.0g/12.8g/25.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262Kcal/15.0g/13.1g/22.0g/1.9g

日付	2月11日	2月12日	2月13日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	サワラ白だし焼き 小松菜とウインナーのソテー カリフラワーおなか和え	肉じゃが エビ入りピーマン 大豆とえんどう豆の和風サラダ	サバ照焼き 高野の含め煮 かぼちゃサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/16.7g/9.4g/7.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/10.4g/8.7g/30.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281Kcal/11.7g/17.7g/19.2g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません