








昼食週間献立カレンダー

日付	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	チーズピラフ バレンタインプレート ココアワッフル	カレーうどん 小松菜のしらす和え フルーツ (バナナ)	かつ丼 ほうれん草ツナ煮 フルーツ (黄桃缶)	さわら味噌煮 さつま揚げと大根の煮物 根菜和風サラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302Kcal/10.9g/16.3g/29.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 329Kcal/10.1g/3.8g/65.6g/6.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/8.9g/13.6g/26.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/13.6g/8.1g/18.5g/2.1g
				

日付	2月18日	2月19日	2月20日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	チキンロイヤル 三角信田煮 キャベツのカレー風味和え	イワシ梅醤油煮 ピーマンと野菜の炒め煮風 ポテトサラダ	ごろごろ野菜の洋風煮 若布と卵のおかが和え なすのてりがらめ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/10.3g/10.7g/19.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/11.5g/10.0g/20.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/14.8g/8.5g/24.0g/3.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません