

昼食週間献立カレンダー

日付	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	もち麦ご飯 シルバー白醤油焼き いんげんと木耳の炒め煮 レンコンマリネ	たまねぎと豚肉の甘辛丼 野菜入り炒り玉子 マンゴー杏仁	けんちんそば 鶏レバーオイスターソース炒め フルーツ (パイン缶)	照り焼きチキン キャベツとグリル野菜のソテー 野菜の甘酢和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/11.2g/8.0g/24.2g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/9.5g/16.1g/18.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 464Kcal/20.0g/8.5g/77.4g/4.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/10.3g/8.1g/20.9g/2.0g

日付	2月25日	2月26日	2月27日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	さわら西京焼き 肉団子のチーズカレー煮 ゆず風味白和え	豚肉と野菜のケチャップ炒め 切干大根煮 おくらとひじきの和え物	サバ土佐煮 白菜の煮びたし 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 285Kcal/20.6g/16.4g/13.0g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/9.7g/9.0g/22.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/11.4g/14.6g/9.9g/1.5g



※お米の栄養価は含まれておりません