



昼食週間献立カレンダー

日付	2月28日	3月1日	3月2日	3月3日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	たまごかけ風ご飯 北海道チーズコロッケ ごぼうの旨煮 キャベツのごま和え	もち麦ご飯 ぶり照り揚げ たけのこの煮物 さつまいもと豆のハーミースタート風味	ナポリタン オクラと湯葉のお浸し フルーツ（りんご）	ちらし寿司 サンマ煮付け 甘辛鶏ごぼう 水ようかん
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 335Kcal/6.5g/21.8g/28.6g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 310Kcal/12.2g/14.3g/34.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 428Kcal/10.2g/16.9g/60.1g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/8.8g/6.6g/29.6g/2.5g
				

日付	3月4日	3月5日	3月6日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	チキンカツ かぶのクリーム煮 さつま揚げとインゲンのピ-ナツ和え	十五穀米 ニシンごま味噌煮 じゃが芋の葱塩バター ブロッコリーのガーリック風味和え	かに玉の高菜野菜あんかけ丼 なすとお豆のゆずみそがけ アセロラゼリー
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/11.0g/9.0g/21.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/10.6g/9.3g/20.4g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/7.6g/4.5g/27.1g/1.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません