

昼食週間献立カレンダー

日付	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	かにトマトクリームライスプレート キャベツのカレー風味和え パナラムース	ニシン照り煮 野菜入り炒り玉子 いんげんのかにかま和え	ミニあごだし五目ご飯 若竹そば ちくわ磯辺天 シャインマスカットゼリー	サワラ白だし焼き 白菜と春雨の中華風 冷奴又は温奴
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/5.8g/14.1g/24.2g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/12.4g/10.8g/9.8g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 335Kcal/12.7g/5.6g/59.2g/4.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/20.8g/13.0g/9.0g/2.3g

日付	3月18日	3月19日	3月20日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	豆腐ハンバーグ～青じそ風味～ ごぼうと人参の挽き肉炒め おくらとひじきの和え物	韓国春雨と豚肉の甘辛炒め かき揚げ なます	さば生姜醤油焼き 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ キャベツのごま和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/8.2g/10.5g/19.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281Kcal/8.9g/14.9g/26.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234Kcal/11.1g/15.2g/14.0g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません