








昼食週間献立カレンダー

日付	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	お赤飯 焼き鳥皿 インゲンの錦糸和え フルーツミックス	ぶりみぞれ揚げ ひじき煮 とろろ	ロールキャベツ〜トマトソース〜 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 野菜の甘酢和え	小海老のミニ菜めし 温かしめん カレーコロケ フルーツ (洋なし缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262Kcal/19.0g/9.5g/23.7g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/12.0g/13.9g/20.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/9.1g/5.3g/24.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/6.7g/5.7g/46.9g/3.5g
				

日付	3月25日	3月26日	3月27日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	豚肉の生姜風味 根菜のごった煮 小松菜のお浸し	さわら味噌煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 ぜんまいともやしのナムル	鶏そぼろ丼 小松菜とウインナーのソテー さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307Kcal/10.8g/20.0g/13.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/12.7g/6.9g/20.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/8.4g/8.6g/14.0g/1.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません