







昼食週間献立カレンダー

日付	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	もち麦ご飯 ポークソテー甘辛ソース きんぴらごぼう ゆず風味きのこ白和え みぞ汁	ソース焼きそば 三角信田煮 マンゴー杏仁 中華スープ	クリームシチュー ほうれん草と玉子のソテー フルーツ (ネーブル)	アジおろし煮 チンゲン菜とペンネのツナ和え カリフラワーおかか和え すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269Kcal/11.1g/11.0g/32.5g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 532Kcal/15.4g/17.4g/75.0g/5.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/11.1g/9.0g/25.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/14.4g/4.2g/16.7g/2.0g
				

日付	4月8日	4月9日	4月10日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	葡萄ごはん 照り焼きチキン 花型しんじょと冬瓜のあんかけ みぞ汁	さば塩焼き 白菜とひき肉の味噌炒め オクラの長芋和え すまし汁	デミソースハンバーグ 高野豆腐煮 ほうれん草の胡麻浸し スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/13.8g/10.8g/23.7g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291Kcal/17.7g/17.9g/16.0g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/14.2g/10.6g/22.4g/3.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません