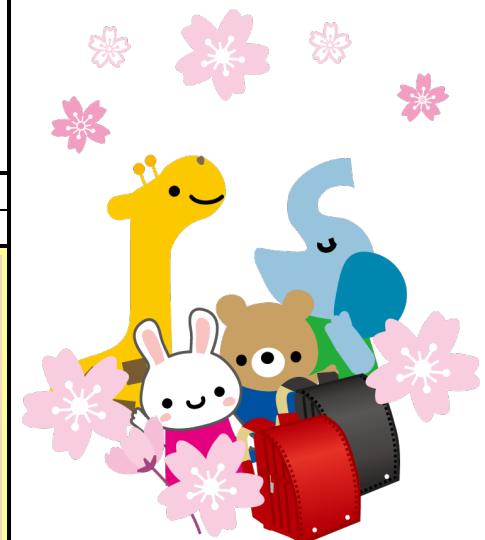


# 昼食週間献立カレンダー

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 みそ汁	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	筍ごはん 照り焼きチキン 花型しんじょと冬瓜のあんかけ みそ汁	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 ほうれん草の胡麻漬し 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