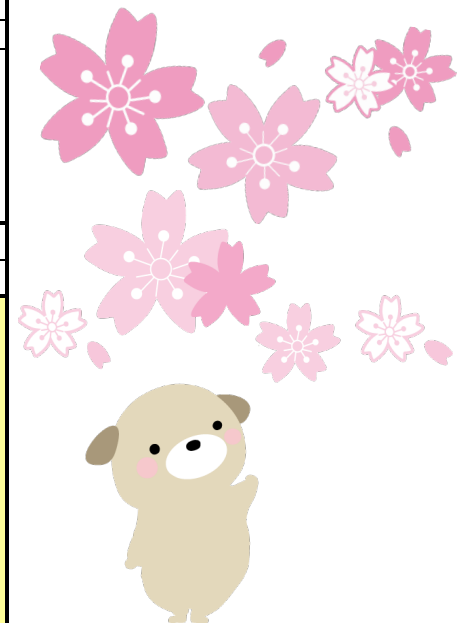


# 昼食週間献立カレンダー

| 日付  | 4月11日  | 4月12日   | 4月13日  | 4月14日   |
|-----|--|---|--|---|
| 曜日  | (火)  | (水)   | (木)  | (金)   |
| 昼食  | さわり西京焼き<br>ピーマンと野菜の炒め煮風<br>カリフラワーフレンチサラダ<br>すまし汁           | 和風牛丼<br>さつまいもと豆のハーベスト風味<br>フルーツ(キウイフルーツ)<br>みそ汁           | シルバー照り焼き<br>焼き餃子<br>小松菜のお浸し<br>みそ汁                         | 豚しゃぶおろしのつけうどん<br>ちくわ磯辺天<br>りんごジャムヨーグルト                      |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>188Kcal/16.7g/8.1g/12.8g/2.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>227Kcal/7.5g/9.3g/29.0g/2.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>177Kcal/13.7g/6.8g/14.6g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>459Kcal/12.8g/13.9g/69.5g/5.8g |
|     |  |   |  |   |

| 日付  | 4月15日   | 4月16日   | 4月17日  |
|-----|---|---|--|
| 曜日  | (土)   | (日)   | (月)  |
| 昼食  | かに玉のオイスターあんかけ<br>筍の金平<br>チンゲン菜の彩り生姜和え<br>ワンタンスープ          | 豚肉と野菜の炒め物<br>野菜入り炒り玉子<br>ゆずなめこ春雨<br>みそ汁                     | 十五穀米<br>黄金カレイの煮付<br>青菜と竹輪の煮浸し<br>インゲンのカニカマ和え<br>みそ汁        |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>171Kcal/7.4g/7.1g/19.3g/2.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>247Kcal/12.2g/14.2g/17.8g/2.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>133Kcal/13.7g/2.2g/15.3g/2.0g |
|     |   |   |  |



※お米の栄養価は含まれておりません