

# 昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	4月25日 (火)	4月26日 (水)	4月27日 (木)	4月28日 (金)	4月29日 (土)
昼食	正油ラーメン さつま芋のサラダ フルーツ (洋なし缶)	麻婆茄子丼 オクラの長芋和え はちみつヨーグルト 中華スープ	マトウダイバターソテー くずし南瓜のそぼろあんかけ マカロニサラダ みそ汁	蒸し鶏と野菜の香味がけ カレーコロッケ 切昆布大豆煮 みそ汁	サワラ白だし焼き 小松菜とウインナーのソテー ワカメとオクラの酢の物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 494Kcal/14.4g/12.3g/81.8g/6.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/5.9g/7.8g/30.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 308Kcal/18.1g/13.1g/27.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281Kcal/16.5g/13.4g/25.4g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/17.8g/10.7g/13.0g/2.3g
日付 曜日	4月30日 (日)	5月1日 (月)	5月2日 (火)	5月3日 (水)	5月4日 (木)
昼食	肉じゃが エビ入りピーマン 大豆とえんどう豆の和風サラダ つみれ汁	サバ照焼き 高野の含め煮 かぼちゃサラダ みそ汁	コクうま野菜カレー 菜の花のピーナッツ和え フルーツ (黄桃缶) スープ	さわら味噌煮 ほうれん草ツナ煮 ゆずなめこ春雨 すまし汁	ささみフライ&ミニバーグ パンネのナポリタン風 根菜和風サラダ オニオンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276Kcal/12.8g/10.2g/33.3g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/13.6g/18.1g/21.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234Kcal/9.2g/7.2g/36.9g/4.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/10.9g/5.4g/14.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 337Kcal/11.3g/17.1g/34.6g/3.2g

※お米の栄養価は含まれておりません