

# 昼食週間献立カレンダー

日付	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	黄金カレイ煮付け 野菜コロッケ 根菜和風サラダ みそ汁	焼さうどん 大根と鶏肉の和風あんかけ フルーツ(ネーブル) 中華スープ	鶏の唐揚げ かぼちゃのクリーミー仕立て いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁	豚肉と野菜の炒め物 じゃが芋トマト煮 金胡麻どうふ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/11.7g/9.5g/22.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 416Kcal/10.1g/9.4g/70.8g/6.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/15.9g/8.8g/25.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/10.9g/12.6g/26.0g/2.8g

日付	5月27日	5月28日	5月29日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	サバ味噌煮 豆腐のオイスターあんかけ 春菊の信田和え かき玉汁	チキンカレー 豚肉とキャベツのうま煮 フルーツ(白桃缶) スープ	厚揚げと豚肉のとりみ炒め ペンのソテー風 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/12.7g/14.3g/14.9g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/7.1g/7.9g/29.1g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278Kcal/13.5g/12.7g/27.1g/3.1g



※お米の栄養価は含まれておりません