




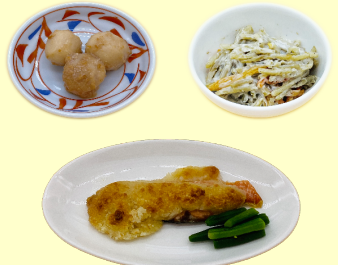




昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	2月6日 (火)	2月7日 (水)	2月8日 (木)	2月9日 (金)
昼食	とんかつ ふき土佐煮 千切り野菜の煮物 みそ汁	イワシ煮付け梅醤油 チンゲン菜の彩り生姜和え スパゲティサラダ みそ汁	ミニ発芽玄米ご飯 きつねうどん おくらとひじきの和え物 フルーツ（白桃缶）	マーボナス丼 レンコンマリネ フルーツ（洋なし缶） 中華スープ
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/8.3g/12.4g/23.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/10.4g/12.7g/16.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/6.9g/3.0g/47.7g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/2.7g/9.0g/26.9g/3.3g
				
日付 曜日	2月10日 (土)	2月11日 (日)	2月12日 (月)	2月13日 (火)
昼食	豆腐と豚肉のくずし煮 えびの天ぷら 春菊の中華和え みそ汁	サケチーズ衣焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ ごぼうサラダ みそ汁	鶏肉のみそ焼き ピーマンナムル 大根サラダ すまし汁	さば塩焼き 鶏レバーオイスター炒め ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/8.8g/8.8g/15.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/14.6g/15.4g/19.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/9.7g/9.8g/11.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/16.5g/15.3g/6.2g/2.6g
				

※お米の栄養価は含まれておりません