

昼食週間献立カレンダー

日付	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	ビスク風スープパスタ キャベツサラダサウザン風 ココアワッフル	ローストオニオンライス～蒸し鶏添え～ がんと煮 フルーツ（ネーブル） スープ	サワラ白だし焼き 麩の卵仕立て オクラの長芋和え わかめスープ	メンチカツ ひじき煮 マカロニサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 376Kcal/10.5g/11.8g/58.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/16.0g/8.8g/18.4g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/16.3g/7.0g/11.6g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 387Kcal/10.2g/26.6g/28.9g/2.3g
				
日付	2月18日	2月19日		
曜日	(日)	(月)		
昼食	野菜と豚肉の辛みそ炒め ポテトサラダ 切干大根のしば漬け和え 中華スープ	冬季限定！ 【海鮮メニュー】 まぐろたたき丼 冷奴又は温奴 お吸い物		
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/4.5g/16.1g/21.5g/3.4g			
				

※お米の栄養価は含まれておりません