

昼食週間献立カレンダー

日付	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ピーマンの肉詰め さつまいもと豆のハーベスト*風味 菜の花ちらし みぞ汁	【お楽しみ献立◎】 お赤飯 赤魚塩焼き ささみフライ 豆乳がんも煮 お吸い物 フルーツ（ネーブル）	チキンクリーム煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 なすのなめ茸がけ みぞ汁	たけのこごはん 野菜のつくね巻き 里芋の煮物 フルーツ（フルーツカクテル缶） すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/12.3g/6.4g/24.3g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/11.7g/10.4g/15.5g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/11.8g/9.5g/17.3g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/8.0g/2.8g/25.1g/2.8g
				

日付	3月9日	3月10日	3月11日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	鶏肉のみそ焼き ほうれん草ツナ煮 白和え つみれ汁	アジおろし煮 大豆トマト煮 春菊の信田和え みぞ汁	たまねぎと豚肉の甘辛煮 なす生姜風味煮 オクラの長芋和え スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/13.9g/11.2g/14.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/14.4g/5.4g/12.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/8.8g/12.4g/18.0g/2.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません