

# 昼食週間献立カレンダー

日付	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	豚肉の生姜風味 キャベツサラダサウザン風 なます みぞ汁	お赤飯 ハンバーグ～青じそ風味～ 筍の金平 さくらゼリー みぞ汁	ミニ発芽玄米ご飯 温かしめん ふきの煮物 フルーツ(黄桃缶)	ニシンごま味噌煮 野菜コロケ おくらとひじきの和え物 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 289Kcal/8.0g/16.2g/19.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/10.5g/6.6g/28.5g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/6.6g/0.9g/50.3g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/10.1g/12.9g/17.7g/1.7g
				
日付	3月23日	3月24日	3月25日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	チキンのBBQソース 高野豆腐煮 大根サラダ みぞ汁	コケうま野菜カレー いんげんのカニカマ和え フルーツ(みかん缶) スープ	野菜と豚肉の辛みぞ炒め じゃが芋トマト煮 チンゲン菜のナムル 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 204Kcal/12.9g/10.8g/13.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/6.6g/5.2g/31.5g/4.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/6.6g/12.9g/22.6g/1.8g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません