





# 昼食週間献立カレンダー

日付	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ぶりみぞれ揚げ ごぼうの旨煮 ふきの酢みそ和え すまし汁	【お楽しみ献立④】 チャーハン 盛り合わせ フルーツ(パイン缶) わかめスープ	アジおろし煮 ほうれん草ツナ煮 うの花サラダ みそ汁	豚肉と玉ねぎの味噌炒め 牛肉入りれんこん オクラの胡麻和え 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 250Kcal/11.7g/12.3g/23.8g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/6.0g/11.2g/22.2g/4.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/12.8g/7.9g/15.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234Kcal/16.3g/9.5g/21.4g/2.4g
				
日付	3月30日	3月31日	4月1日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	ニシン照り煮 クリーミーペーコンポテト キャベツのカレー風味和え かき玉汁	豆腐と豚肉のくずし煮 えびの天ぷら オクラの長芋和え みそ汁	さくら味噌煮 ふき土佐煮 小松菜と人参の辛子和え 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/10.1g/9.9g/18.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/9.4g/9.1g/17.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128Kcal/10.3g/4.1g/12.5g/1.8g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません