





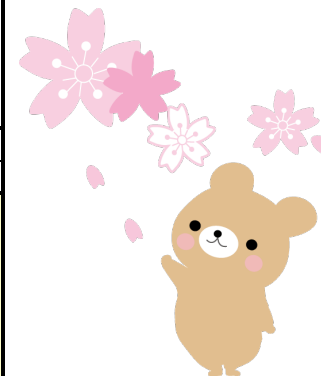


昼食週間献立カレンダー

日付	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ミニ菜めし 味噌ラーメン 筍と椎茸の当座煮 フルーツ(りんご缶)	シルバー白醤油焼き ひじき煮 カリフラワーおかか和え みそ汁	鶏の唐揚げ 千切り野菜の煮物 スパゲティサラダ みそ汁	ニシン照り煮 さつまいとこ煮 キャベツのごま和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/9.1g/3.8g/48.7g/5.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/12.8g/6.0g/9.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297Kcal/15.6g/13.7g/28.5g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/11.7g/8.5g/26.2g/1.6g
				
日付	4月13日	4月14日	4月15日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	たけのこごはん 野菜のつくね巻き おくらとひじきの和え物 フルーツ(黄桃缶) みそ汁	さわらハーフ衣焼き 鶏レバーオイスターソース炒め 山菜のさっぱり和え すまし汁	たまねぎと豚内の甘辛煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 根菜和風サラダ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/9.4g/4.3g/21.6g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/13.3g/11.8g/14.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/10.4g/15.5g/20.2g/2.9g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません