


昼食週間献立カレンダー

日付	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	とんかつ 千切り野菜の煮物 山菜のさっぱり和え みぞ汁	【お楽しみ献立②】 和歌山 かきまぶり 旬野菜の煮物 温奴～金山寺みぞ～ すまし汁	ミニ発芽玄米ご飯 きつねうどん おくらとひじきの和え物 フルーツ（洋なし缶）	マーボーナス丼 レンコンマリネ フルーツ（りんご缶） 中華スープ	豆腐と豚肉のくずし煮 えびの天ぷら 春菊の中華和え みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/11.7g/15.6g/23.3g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/9.4g/9.5g/25.1g/3.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/6.7g/3.0g/45.6g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/2.7g/9.0g/28.0g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/8.8g/8.8g/15.8g/2.2g
					
日付	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	
昼食	サケチーズ衣焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ ピーマンナムル みぞ汁	鶏肉のみぞ焼き じゃが芋トマト煮 さつま揚げといんげんのピリッ和え すまし汁	さば塩焼き 鶏レバーオイスター炒め ブロッコリーのガーリック風味 みぞ汁	ローストオニオンライス～蒸し鶏添え～ キャベツサラダサウザン風 フルーツ（パイナップル缶） スープ	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/14.4g/10.6g/15.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/11.7g/9.8g/23.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/15.5g/15.3g/7.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/9.1g/6.1g/20.3g/2.7g	
					

※お米の栄養価は含まれておりません