

昼食週間献立カレンダー

日付	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	アジおろし煮 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 菜の花ピーナッツ和え みそ汁	塩ダレチキン 筍と椎茸の当座煮 オクラの胡麻和え みそ汁	ミニゆかりご飯 なるとそば ワカメとカニカマのやわらか煮 フルーツ(みかん缶)	白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 千ゲン菜のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/14.1g/5.1g/22.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/11.5g/9.1g/13.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/10.8g/1.5g/44.1g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/10.8g/7.1g/19.4g/1.7g
				
日付	5月12日	5月13日		
曜日	(日)	(月)		
昼食	アロコリ-の洋風ライス 照り焼きチキン 大根サラダ フルーツ(洋なし缶) みそ汁	イワシ煮付け梅醤油 たけのこの煮物 レンコンマリネ みそ汁		
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/10.5g/8.7g/24.7g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/10.3g/6.0g/18.8g/2.3g		
				

※お米の栄養価は含まれておりません