







昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	2月1日 (火)	2月2日 (水)	2月3日 (木)	2月4日 (金)
昼食	とろろ昆布うどん 高野豆腐煮 フルーツ (パイナップル)	チキンカレー 野菜入り炒り玉子 ももゼリー	節分ごはん 緑黄色野菜入り玉子よせ～高菜野菜あん～ 春菊の中華和え フルーツ (キウイフルーツ)	チキンカツ ごぼうとさつま揚げの金平 カリフラワーおかが和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 314Kcal/9.6g/4.6g/58.2g/5.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/7.0g/10.5g/34.8g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/8.9g/12.8g/18.1g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/9.7g/6.7g/20.9g/2.2g
				

日付 曜日	2月5日 (土)	2月6日 (日)	2月7日 (月)
昼食	カレイ照り焼き さつまいもとツナのトマト煮 ゆず風味白和え	焼き豚丼 根菜つみれとふきの煮物 りんごジャムヨーグルト	もち麦ご飯 アジおろし煮 厚揚げのそぼろあんかけ レンコンマリネ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/12.4g/6.5g/23.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/12.9g/7.2g/30.3g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/13.6g/8.8g/26.6g/1.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません