

# 昼食週間献立カレンダー

日付	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	和風卵あんかけご飯 クリーミーベーコンポテト 大豆とえんどう豆のサラダ	ニシン照り煮 野菜入り炒り玉子 ｽｯｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのカニカマ和え	しらす菜めし メンチカツ なす生姜風味煮 ポテトサラダ	のっぺい風煮 ごぼうと人参のひき肉炒め 野菜の甘酢和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/9.4g/6.9g/23.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/12.8g/10.7g/11.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 334Kcal/8.3g/21.8g/26.3g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/10.2g/9.0g/28.1g/2.1g

日付	2月26日	2月27日	2月28日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	サワラ白だし焼き 筍の葱味噌煮 コールスローサラダ	豚肉と野菜のケチャップ炒め 焼き餃子 スパゲティサラダ	さば生姜醤油焼き 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ 野菜の卵和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/15.7g/13.3g/10.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325Kcal/11.9g/18.8g/26.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/11.6g/15.0g/15.0g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません