

昼食週間献立カレンダー

| 日付 | 3月1日 | 3月2日 | 3月3日 | 3月4日 |
|-----|---|---|--|---|
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (金) |
| 昼食 | 蒸し鶏のおろしあんかけうどん カレーコロッケ フルーツ(洋なし缶) | サケチーズ衣焼き マーボーナス オクラと湯葉のお浸し | ツナちらし寿司 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 カリフラワーフレンチサラダ ヨーグルト | 豆腐の中華あんかけ 肉団子のチーズカレー煮 マカロニサラダ |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 368Kcal/9.9g/7.2g/65.4g/5.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/13.1g/12.3g/12.1g/0.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/13.0g/8.5g/32.1g/3.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 357Kcal/15.2g/22.5g/23.0g/3.0g |
| | | | | |

| 日付 | 3月5日 | 3月6日 | 3月7日 |
|-----|--|--|---|
| 曜日 | (土) | (日) | (月) |
| 昼食 | 豚丼 大根サラダ フルーツみつ豆 | さわら味噌煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 8種素材の彩ごまサラダ | 十五穀米 ロールキャベツトマトソース 小松菜とウインナーのソテー ブロッコリーの生姜和え |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/6.6g/17.2g/16.5g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/13.1g/9.0g/24.5g/2.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/7.4g/5.0g/21.1g/1.7g |
| | | | |



※お米の栄養価は含まれておりません