

昼食週間献立カレンダー

日付	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	照り焼きチキン きんぴらごぼう ゆず風味きのこ白和え	ソース焼きそば 三角信田煮 ヨーグルト	ポークカレー ほうれん草と玉子のソテー フルーツ (パイン缶)	アジおろし煮 パンネのソテー風 菜の花の胡麻よごし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/11.4g/10.4g/22.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 501Kcal/15.0g/15.7g/71.8g/4.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/6.3g/10.1g/24.5g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/14.6g/7.8g/21.0g/1.7g
				
日付	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
昼食	麻婆豆腐 花型しんじょと冬瓜のあんかけ カリフラワーおかか和え	さば塩焼き 山芋のそぼろ煮 菜の花のお浸し	筍ごはん 和風おろしハンバーグ キャベツのごま和え フルーツ (キウイフルーツ)	イワシ梅醤油煮 ちくわ磯辺天 ピーマンと野菜の炒め煮風
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/11.4g/8.0g/29.3g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279Kcal/16.0g/17.7g/14.7g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/12.8g/10.7g/26.9g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/10.0g/6.9g/18.4g/1.6g
				

※お米の栄養価は含まれておりません