

# 昼食週間献立カレンダー

日付	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	里芋とツナの炊き込みご飯 鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 ブロッコリーの生姜和え	カレーうどん 野菜の卵和え フルーツ (みかん缶)	ポークソテー甘辛ソース いんげんと木耳の炒め煮 菜の花のピーナッツ和え	さわらハーブ衣焼き 筍の金平 チンゲン菜のナムル
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/11.3g/8.1g/16.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 347Kcal/9.8g/4.9g/66.7g/6.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/8.3g/7.7g/13.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/9.5g/12.7g/13.5g/1.3g

日付	3月27日	3月28日
曜日	(日)	(月)
昼食	牛肉と野菜の中華炒め 若布と卵のおかか和え ゆずなめこ春雨	黄金カレイの煮付 青菜と竹輪の煮浸し うの花サラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/9.8g/12.2g/20.4g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/12.2g/5.9g/13.6g/1.5g



※お米の栄養価は含まれておりません