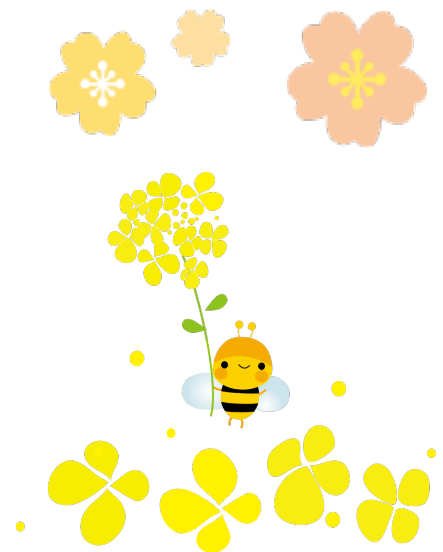


昼食週間献立カレンダー

日付	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	もち麦ご飯 塩ダレチキン ふきの煮物 なます	きつねそば かき揚げ フルーツミックス	かつ丼 ほうれん草ツナ煮 フルーツ(黄桃缶)	さわら味噌煮 紅あずま甘露煮 インゲンのかにかま和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/9.2g/7.0g/23.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 431Kcal/14.5g/9.9g/70.6g/7.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/8.9g/13.6g/26.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/10.0g/4.2g/19.6g/0.9g

日付	4月16日	4月17日	4月18日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	チキンロイヤル 三角信田煮 菜の花胡麻よごし	イワシ梅醤油煮 根菜のごった煮 ポテトサラダ	野菜と豚肉の辛みそ炒め 焼き餃子 ゼンマイの煮物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/11.0g/9.8g/19.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/12.0g/13.7g/18.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267Kcal/7.9g/16.2g/22.3g/1.5g



※お米の栄養価は含まれておりません