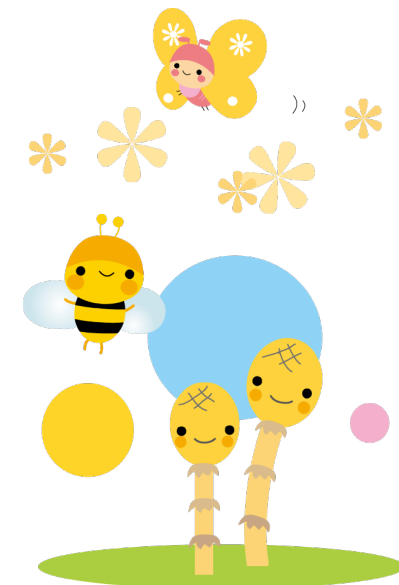


昼食週間献立カレンダー

日付	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	十五穀米 シルバー白醤油焼き 高野豆腐煮 8種素材の彩ごまサラダ	チキンカレー 野菜入り炒り玉子 アセロラゼリー	ソース焼きそば 春菊の中華和え フルーツ (パイン缶)	メンチカツ つみれと大根の生姜煮 カリフラワーおかが和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/14.1g/10.0g/15.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/7.0g/10.5g/26.8g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 439Kcal/9.1g/13.4g/67.5g/4.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300Kcal/9.6g/18.2g/24.9g/2.4g

日付	4月23日	4月24日	4月25日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	カレイ照り焼き さつまいもとツナのトマト煮 ゆず風味白和え	焼き豚丼 ごぼうとさつま揚げの金平 りんごジャムヨーグルト	もち麦ご飯 アジおろし煮 厚揚げのそぼろあんかけ レンコンマリネ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/12.4g/6.5g/23.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/12.1g/6.3g/30.8g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/13.6g/8.8g/26.6g/1.6g



※お米の栄養価は含まれておりません