

# 昼食週間献立カレンダー

日付	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
曜日	(木)	(金)	(土)	(日)
昼食	しらす入り十五穀米 ピーマンの肉詰め わかめの酢の物 フルーツ（白桃缶）	ホッケ塩焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ コールスローサラダ	焼うどん ちくわ磯辺天 フルーツ（みかん缶）	コクうま野菜カレー オムレツ はちみつヨーグルト
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/10.4g/4.6g/26.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/13.5g/9.3g/13.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 454Kcal/9.3g/12.8g/72.3g/6.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/9.9g/9.1g/38.5g/3.7g

日付	5月9日
曜日	(月)
昼食	メバル旨煮 ペンのソーテー風 オクラの長芋和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/12.7g/6.7g/24.5g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません