

昼食週間献立カレンダー

日付	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	豆腐と豚肉のくずし煮 クリーミーベーコンポテト ふきの酢みそ和え	ニシン照り煮 野菜入り炒り玉子 春菊の中華和え	きんぴらうどん 卵の花炒り煮 フルーツ（ネーブル）	牛肉と里芋の煮物 インゲンと豚肉の炒め風 野菜の甘酢和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/7.4g/7.8g/22.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/12.3g/11.5g/10.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 350Kcal/9.7g/7.4g/60.6g/5.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278Kcal/9.8g/14.5g/26.9g/2.1g

日付	5月14日	5月15日	5月16日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	サワラ白だし焼き 筍の葱味噌煮 キャベツのカレー風味和え	豚肉と野菜のケチャップ炒め 焼き餃子 スパゲティサラダ	グリーンピースご飯 さば生姜醤油焼き 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ カリフラワーおかか和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/15.1g/7.3g/8.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325Kcal/12.2g/18.5g/27.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/13.2g/13.6g/17.2g/2.4g



※お米の栄養価は含まれておりません