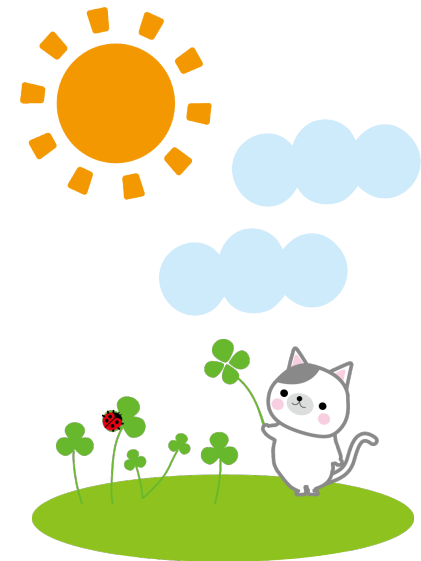


昼食週間献立カレンダー

日付	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	たまごかけご飯風 メバル西京焼き 筍と椎茸の当座煮 チンゲン菜のピーナッツ和え	豚しゃぶと野菜のごま風味 鶏レバーオイスターソース 菜の花ちらし	シルバー白醤油焼き 厚揚げと小松菜の生姜煮 わかめとオクラの酢の物	塩ダレチキン キャベツとベーコンのソテー モロヘイヤのおかか和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/14.5g/8.6g/10.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/11.3g/20.3g/10.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/12.4g/5.9g/10.9g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/10.8g/8.9g/9.6g/1.4g

日付	5月28日	5月29日	5月30日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	サバ土佐煮 さつま芋と豚肉の煮物 チンゲン菜のナムル	肉団子の和風旨煮 野菜入り炒り玉子 とうふ田楽	ホッケ塩焼き 白菜とひき肉の味噌炒め さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/12.7g/15.9g/24.2g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276Kcal/13.7g/15.7g/18.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/14.8g/7.2g/14.2g/1.2g



※お米の栄養価は含まれておりません