

昼食週間献立カレンダー

| 日付 | 1月31日 | 2月1日 | 2月2日 | 2月3日 |
|-----|--|--|---|---|
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (金) |
| 昼食 | 親子丼 キャベツの青じそ風味 フルーツ (白桃缶) | とろろ昆布そば 春菊の信田和え ヨーグルト | ニシン照り煮 筍の葱味噌煮 ポテトサラダ | 大豆ごはん 緑黄色野菜玉子寄せ 里芋の小エビあんかけ フルーツ (キウイフルーツ) |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262Kcal/14.1g/9.2g/28.0g/3.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 421Kcal/18.5g/4.4g/77.6g/4.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/10.6g/11.7g/19.5g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/10.0g/11.6g/26.0g/2.4g |
| | | | | |

| 日付 | 2月4日 | 2月5日 | 2月6日 |
|-----|--|--|--|
| 曜日 | (土) | (日) | (月) |
| 昼食 | なめ茸の葱の炊き込みご飯 おでん フルーツ (みかん缶) | もち麦ご飯 白身フライ 豚肉とキャベツのうま煮 モロヘイヤおかが和え | 鶏肉の味噌焼き 大根のかに風味あんかけ チンゲン菜のナムル |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/11.6g/7.3g/20.9g/3.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/10.9g/8.4g/25.5g/1.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/10.0g/7.5g/14.7g/2.0g |
| | | | |



※お米の栄養価は含まれておりません