

昼食週間献立カレンダー

日付	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	黄金カレイ煮付け 野菜コロッケ 根菜和風サラダ	焼さうどん 大根と鶏肉の和風あんかけ フルーツ (ネーブル)	鶏の唐揚げ かぼちゃのクリーミー仕立て いんげんと木耳の炒め煮	豚肉と野菜の炒め物 里芋の鶏そぼろあんかけ 菜の花のお浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/10.6g/9.2g/19.9g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 400Kcal/8.7g/9.3g/68.3g/6.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/12.3g/6.9g/21.8g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/11.1g/9.3g/17.7g/2.5g

日付	3月11日	3月12日	3月13日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	サバ味噌煮 豆腐のオイスターあんかけ マカロニサラダ	チキンカレー 豚肉とキャベツのうま煮 フルーツ (白桃缶)	厚揚げとあさりのひじき煮 ペンネのソテー風 チンゲン菜のピーナッツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318Kcal/12.5g/21.2g/19.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/5.4g/7.4g/25.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/10.7g/8.0g/35.1g/2.9g



※お米の栄養価は含まれておりません