

昼食週間献立カレンダー

日付	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	もち麦ご飯 シルバー白醤油焼き ごぼうの旨煮 キャベツのツナコーンがけ	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	しらすのちらし寿司 牛肉とごぼうのしぐれ煮 うの花サラダ	ミートローフ 厚揚げと小松菜の生姜煮 レンコンマリネ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/13.7g/5.9g/19.8g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/10.7g/18.8g/10.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268Kcal/8.3g/14.4g/25.8g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/9.8g/13.0g/23.3g/2.0g

日付	4月1日	4月2日	4月3日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	サバ土佐煮 親子煮風 コールスローサラダ	マーボー豆腐 白菜の中華風ミルク煮 ワカメとオクラの酢の物	メバル西京焼き くずし南瓜のトマト煮 菜の花の胡麻よごし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 331Kcal/14.6g/22.3g/15.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/10.6g/5.8g/23.0g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/18.2g/6.1g/13.5g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません