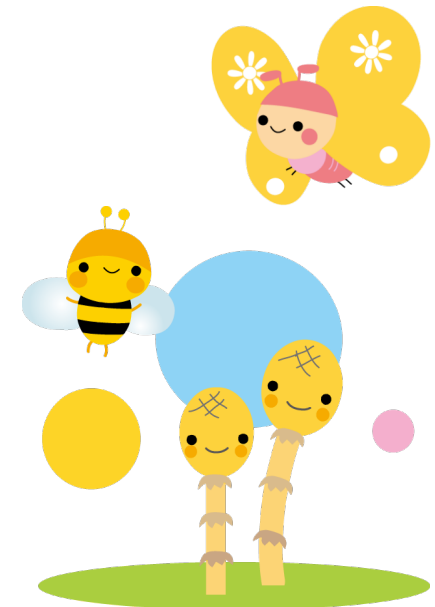


昼食週間献立カレンダー

日付	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	やきとり丼 菜の花のお浸し フルーツ(白桃缶) みそ汁	とろろ昆布そば ほうれん草ツナ煮 フルーツ(バナナ)	ニシン照り煮 若竹煮 ポテトサラダ みそ汁	緑黄色野菜玉子寄せ 里芋の小エビあんかけ 春菊の信田和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285Kcal/20.7g/10.1g/27.9g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 422Kcal/16.4g/5.4g/77.7g/4.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/12.8g/12.3g/24.8g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/8.3g/9.9g/23.5g/2.4g

日付	4月22日	4月23日	4月24日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	深川めし 十勝風豚皿 人参しりしり 根菜つみれ汁	もち麦ご飯 白身フライ 豚肉とキャベツのうま煮 とろろ みそ汁	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 すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320Kcal/12.9g/20.3g/20.2g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/11.4g/8.6g/32.6g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/10.8g/7.5g/16.3g/2.4g



※お米の栄養価は含まれておりません