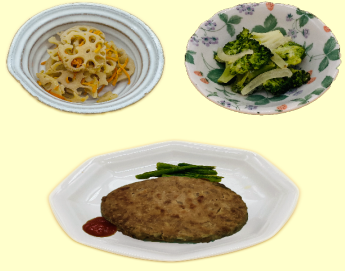





# 昼食週間献立カレンダー

日付	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ハンバーグ レンコン金平 ブロッコリーのシーザーサラダ みぞ汁	アジおろし煮 さつまいもと豆のハーベスト風味 菜の花ピーナッツ和え みぞ汁	塩ダレチキン 筍と椎茸の当座煮 オクラの胡麻和え みぞ汁	ミニゆかりご飯 なるとそば ワカメとカニカマのやわらか煮 フルーツ（みかん缶）
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/9.2g/7.3g/22.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/14.3g/5.1g/22.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/11.5g/9.1g/13.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/10.8g/1.5g/44.4g/3.7g
				
日付	2月24日	2月25日	2月26日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	豚肉の生姜風味 たけのこの煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え みぞ汁	白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 ほうれん草の胡麻浸し みぞ汁	照り焼きチキン ピーマンナムル レンコンマリネ みぞ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/10.0g/15.6g/16.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/11.3g/6.9g/19.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/9.9g/10.5g/22.9g/2.0g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません