

# 昼食週間献立カレンダー

日付	2月27日	2月28日	2月29日	3月1日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ミニごはん〜ふりかけ〜 味噌ラーメン 野菜入り炒り玉子 フルーツ（りんご缶）	ツナ玉丼 かぼちゃの煮物 千切り野菜の煮物 中華スープ	【お楽しみ献立②】 岡山名物 えびめし風 豚肉とキャベツのうま煮 白桃ヨーグルト	チキンのBBQソース 切昆布大豆煮 菜の花の胡麻よごし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 310Kcal/11.6g/8.3g/46.9g/4.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/12.4g/7.1g/29.8g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/8.6g/6.9g/18.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/15.0g/10.3g/17.7g/1.7g
日付	3月2日	3月3日	3月4日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ぶり照り揚げ ひじき蓮根 ふきの酢みそ和え お吸い物	ちらし寿司 天ぷら2種盛り インゲンの錦糸和え 水ようかん みそ汁	ニシンごま味噌煮 高野豆腐煮 春菊の中華和え 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 256Kcal/10.4g/12.7g/25.0g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/7.3g/5.1g/33.5g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/12.7g/8.9g/13.2g/2.2g	



※お米の栄養価は含まれておりません