








# 昼食週間献立カレンダー

日付	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	さば煮付 きんぴらごぼう いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁	牛肉コロッケ キャベツとかにかまの煮物 スナッパのツナコーンがけ みそ汁	オムレツとカルボナーラライス ブロッコリーのシーザーサラダ パニナムース スープ	ミニご飯〜ふりかけ〜 とろろ昆布そば レンコンマリネ フルーツ (バナナ)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/9.8g/13.6g/17.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/8.3g/13.5g/31.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/7.0g/11.9g/19.4g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/8.9g/4.3g/52.8g/2.6g
				
日付	3月16日	3月17日	3月18日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	えびフリッターの甘酢あん マーボーナス ほうれん草のだし和え みそ汁	チキンロイヤル おからと竹輪の炒り煮 チンゲン菜の彩り生姜和え スープ	サワラ白だし焼き さつま芋のサラダ オクラと潮菜のお浸し みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/8.7g/8.9g/17.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/9.6g/9.0g/16.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/18.3g/10.4g/25.5g/2.0g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません