








# 昼食週間献立カレンダー

日付	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	豚肉の生姜風味 キャベツサラダサウザン風 なます みぞ汁	お赤飯 ハンバーグ〜青じそ風味〜 筍の金平 さくらゼリー みぞ汁	ミニ発芽玄米ご飯 温かしめん ふきの煮物 フルーツ (黄桃缶)	ニシンごま味噌煮 野菜コロケ おくらとひじきの和え物 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 289Kcal/8.0g/16.2g/19.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/10.5g/6.6g/28.5g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/6.6g/0.9g/50.3g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/10.1g/12.9g/17.7g/1.7g
				
日付	3月23日	3月24日	3月25日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	チキンのBBQソース 高野豆腐煮 大根サラダ みぞ汁	コケうま野菜カレー いんげんのカニカマ和え フルーツ (みかん缶) スープ	野菜と豚肉の辛みぞ炒め じゃが芋トマト煮 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 204Kcal/12.9g/10.8g/13.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/6.6g/5.2g/31.5g/4.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/6.6g/12.9g/22.6g/1.8g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません