

昼食週間献立カレンダー

日付	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	シルバー白醤油焼き かぼちゃの煮物 いんげんの胡麻よごし みそ汁	たまねぎと豚肉の甘辛丼 かぶと竹輪の含め煮 フルーツ (バナナ) みそ汁	ミニあごだし五目ご飯 茶そば わかめとかにかまの乗らか煮 フルーツ (パイナップル)	照り焼きチキン キャベツとグリル野菜のソテー おくらとひじきの和え物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/12.5g/5.0g/20.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/8.7g/12.5g/23.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/10.3g/2.9g/46.9g/4.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/11.5g/8.3g/20.8g/2.7g

日付	5月13日	5月14日	5月15日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	アジおろし煮 紅あずま甘露煮 ゆず風味白和え すまし汁	コーンライス 肉団子とキャベツの洋風煮 ブロッコリーのシーザーサラダ いちごジャムヨーグルト	サバ土佐煮 白菜の煮びたし チンゲン菜のナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/14.5g/5.9g/22.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 311Kcal/11.7g/15.5g/32.4g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/12.5g/14.8g/13.2g/2.2g



※お米の栄養価は含まれておりません