

昼食週間献立カレンダー

日付	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	しらす入り豆ごはん 北海道チーズコロッケ ごぼうの旨煮 インゲンの錦糸和え みそ汁	ぶり照り揚げ たけのこの煮物 さつまいもと豆のハーベスト風味 みそ汁	ナポリタン ワカメとオクラの酢の物 フルーツ(キウイフルーツ) オニオンスープ	さわら西京焼き 甘辛鶏ごぼう ブロッコリーのガーリック風味和え ごま昆布 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 304Kcal/10.1g/15.0g/32.5g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/12.7g/14.2g/26.7g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 406Kcal/8.8g/15.6g/59.4g/3.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/20.7g/8.0g/14.5g/2.9g

日付	5月20日	5月21日	5月22日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	鶏肉とピーマンの甘酢和え ゼンマイの煮物 さつまいもとインゲンのピリナッツ和え みそ汁	十五穀米 ニンゴま味噌煮 じゃが芋の葱塩バター カリフラワーおなか和え すまし汁	かに玉の高菜野菜あんかけ丼 なすと鶏肉のタルタル和え アセロラゼリー みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272Kcal/14.6g/12.0g/25.4g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/12.5g/9.3g/22.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/10.0g/11.7g/23.5g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません