


昼食週間献立カレンダー

日付	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	さわら味噌煮 鶏レバーオイスター炒め 菜の花ピーナッツ和え わかめスープ	【お楽しみ献立②】 鹿児島「鶏飯」～和風仕立て～ カニ風味さつま揚げ 野菜の甘酢和え 大豆入りみそ汁(呉汁)	たぬきそば インゲンの胡麻よごし フルーツ(ネーブル)	さば塩焼き 牛肉入りれんこん ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/13.7g/5.2g/11.6g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g <small>エネルギー 192 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.9 g 炭水化物 17 g 塩分 2.8 g</small>	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/8.0g/4.6g/43.0g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267Kcal/14.7g/18.2g/12.9g/2.4g
				
日付	3月8日	3月9日	3月10日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	野菜と豚肉の辛みそ炒め 卵の花炒り煮 ピーマンナムル すまし汁	鶏団子チャーハン 絹ごし揚げ煮 ごぼうサラダ 中華スープ	豚肉の葱塩ソース キャベツと油揚げの煮物 イタリアンサラダ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/5.7g/14.8g/15.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296Kcal/13.1g/17.7g/21.0g/5.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/13.3g/9.7g/16.8g/2.5g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません