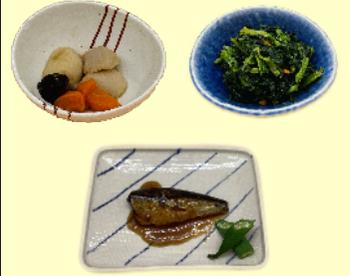


昼食週間献立カレンダー

日付	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ハンバーグ さつまいもと豆のハニーマスタード風味 野菜マリネ コーンスープ	アジおろし煮 かぼちゃのクリーミー仕立て オクラの胡麻和え みそ汁	なるとうどん おからと竹輪の炒り煮 フルーツ（パイン缶）	フィンステーキ〜青じそドレッシングかけ クリーミーペーコンポテト チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/8.8g/10.2g/36.3g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/13.0g/5.3g/17.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/6.0g/2.0g/41.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/12.5g/4.5g/15.3g/2.4g
				
日付	3月15日	3月16日	3月17日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	サバ味噌煮 エビ入りピーマン 白和え すまし汁	豚肉の生姜風味 野菜入り炒り玉子 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	いわし山椒煮 里芋の煮物 春菊の中華和え お吸い物	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/11.8g/16.3g/17.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296Kcal/11.1g/18.6g/13.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/11.6g/4.1g/17.1g/3.3g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません