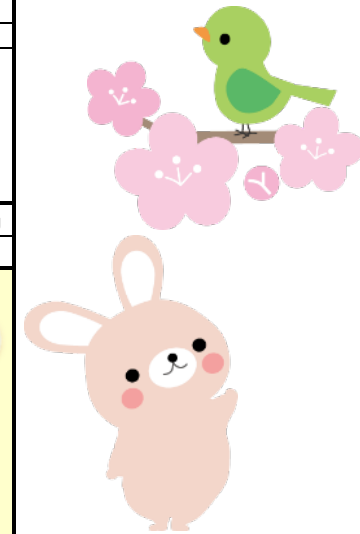


昼食週間献立カレンダー

日付	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	豆腐ハンバーグ～中華香味タレ～ ブロッコリーのくたくた風 ほうれん草の胡麻浸し スープ	味噌ラーメン インゲンの錦糸和え フルーツ（りんご缶）	ツナ玉丼 ふきの煮物 もやしの和え物 中華スープ	ピーマンの肉詰め 高野豆腐煮 ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/10.3g/10.6g/19.1g/4.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/8.2g/3.7g/46.0g/4.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/8.0g/6.6g/18.8g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/13.5g/6.4g/18.1g/2.3g
				
日付	3月22日	3月23日	3月24日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ニンジンごま味噌煮 筍と椎茸の当座煮 菜の花ピーナッツ和え すまし汁	炊き込みパエリア かぼちゃの煮物 キャベツサラダサウザン風 スープ	赤魚味噌庵焼き ひじき蓮根 さつま揚げといんげんのピナッツ和え 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 162Kcal/11.0g/6.9g/14.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/9.6g/2.9g/22.4g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/11.7g/4.3g/15.7g/1.6g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません