

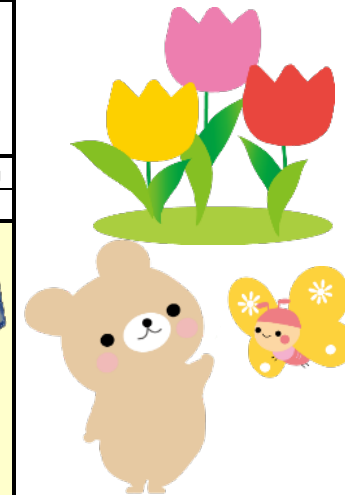


昼食週間献立カレンダー

日付	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	チキンのBBQソース 大豆五目煮 オクラの胡麻和え みそ汁	たまきうどん チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ (バナナ)	豚肉ときくらげの玉子炒め ワカメとカニカマのやわらか煮 ほうれん草ツナ煮 みそ汁	【お楽しみ献立④】 チャーハン 盛り合わせ フルーツ (パイナップル) わかめスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/14.0g/10.5g/17.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/4.6g/3.8g/41.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/10.9g/9.5g/14.9g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g エネルギー 192 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 7.9 g 炭水化物 17 g 塩分 2.8 g
				
日付	3月29日	3月30日	3月31日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	チキンカツ 仙台麩と野菜の煮物 なすのなめ茸がけ みそ汁	アジおろし煮 かき揚げ 春菊の中華和え みそ汁	たまねぎと豚肉の甘辛煮 牛肉入りれんこん やみつきほうれん草 スープ	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/11.0g/13.8g/23.7g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/12.9g/8.0g/18.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/8.8g/14.5g/18.2g/2.5g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません