

昼食週間献立カレンダー

日付	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	イワシ煮付け梅醤油 ごぼうの旨煮 いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁	チキンクリーム煮 高野の含め煮 スナッパのツナコーンがけ みそ汁	えびフリッターの甘酢あん 里芋の煮物 春菊の信田和え みそ汁	ミニゆかりご飯 とろろ昆布そば キャベツとかにかまの煮物 フルーツ（みかん缶）
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/11.4g/4.0g/16.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/14.2g/11.8g/21.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/8.8g/6.3g/21.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/7.6g/1.1g/44.3g/2.9g
				
日付	4月5日	4月6日	4月7日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	牛肉コロッケ きんぴらごぼう 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	マーボーナス丼 さつまいものサラダ フルーツ（黄桃缶） スープ	シルバー照り焼き キャベツのごま和え 小松菜のお浸し みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/6.8g/12.7g/32.6g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/3.9g/9.5g/36.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/11.0g/5.6g/10.3g/1.7g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません