

# 昼食週間献立カレンダー

日付	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	豚肉の生姜風味 千切り野菜の煮物 もやしの和え物 みそ汁	ニシンごま味噌煮 じゃが芋トマト煮 チンゲン菜のナムル わかめスープ	ぶっかけうどん(ミニご飯) ふきの煮物 フルーツ(ネーブル)	春の洋風ちらし寿司 ポテトサラダ 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 276Kcal/9.9g/15.1g/18.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/8.9g/8.2g/18.0g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/5.1g/0.5g/38.8g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/5.4g/7.1g/25.1g/3.2g
				
日付	4月12日	4月13日	4月14日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	とんかつ 高野豆腐煮 カリフラワーおかか和え みそ汁	コケうま野菜カレー 根菜和風サラダ フルーツ(フルーツカクテル缶) スープ	コンビオムレット ピーファンと野菜の炒め煮風 インゲンの胡麻よごし みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285Kcal/14.3g/16.4g/20.9g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/6.2g/8.1g/36.2g/4.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/9.6g/6.3g/26.0g/2.7g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません