

# 昼食週間献立カレンダー

日付	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ぶりみぞれ揚げ ブロッコリーのくたくた風 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	かにかまチャーハン 牛肉入りれんこん かぼちゃサラダ みそ汁	ニシン照り煮 豚肉とキャベツのうま煮 オクラの胡麻和え 中華スープ	【お楽しみ献立②】 和歌山 かきまぶり 精進揚げ 旬野菜の煮物 温奴～金山寺みそ～ 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 223Kcal/11.4g/12.4g/16.4g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/5.4g/9.0g/21.6g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/11.4g/8.7g/15.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/9.1g/9.5g/24.5g/5.0g
				
日付	4月19日	4月20日	4月21日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	アジおろし煮 紅あずま甘露煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 みそ汁	野菜と豚肉の辛みそ炒め 切昆布大豆煮 ゴーヤ浅漬け風 すまし汁	オムレツ ほうれん草ツナ煮 うの花サラダ 中華スープ	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/12.8g/3.1g/22.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234Kcal/8.2g/13.6g/21.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/6.8g/9.6g/16.7g/3.5g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません