

# 昼食週間献立カレンダー

日付	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 カリフラワーフレンチサラダ フルーツ(白桃缶) みそ汁	豆腐とエビの銀あんかけ 人参しりしり さつま揚げといんげんのピ〜ナツ和え みそ汁	ミニ春色ご飯 お花見うどん ミニ小鉢〜ぶたたま甘辛煮〜 フルーツ(ネーブル)	肉団子和風うま煮 カリフラワーのクリーム煮 ピーマンナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/8.0g/11.7g/19.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/12.9g/7.6g/19.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/10.6g/7.4g/42.6g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/8.7g/9.8g/18.4g/2.5g
				
日付	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
昼食	赤魚粕漬焼き いんげんと木耳の炒め煮 ごぼうサラダ みそ汁	ささみフライ&野菜コロッケ 野菜入り炒り豆腐 なます みそ汁	ぶり照り揚げ 麩の卵仕立て カリフラワーおかか和え みそ汁	味噌ラーメン(ミニご飯) 野菜マリネ フルーツ(りんご缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/11.3g/8.7g/13.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/9.2g/13.6g/26.8g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/12.8g/12.9g/21.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279Kcal/7.7g/6.5g/47.8g/4.5g
				

※お米の栄養価は含まれておりません