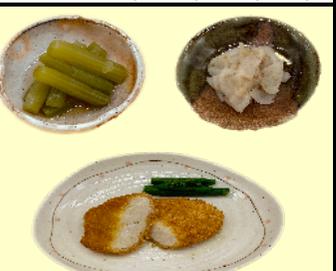


# 昼食週間献立カレンダー

日付	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	シルバー照り焼き 高野豆腐煮 キャベツのごま和え みそ汁	北海道チーズコロッケ たけのこの煮物 ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁	アジおろし煮 かぼちゃの煮物 なすの香味がけ みそ汁	深川めし 野菜のつくね巻き ゆずなめこ春雨 フルーツ(黄桃缶) すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/14.0g/7.4g/11.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290Kcal/7.6g/17.2g/27.9g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/13.3g/3.3g/21.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/11.6g/5.7g/25.2g/2.3g
				
日付	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)
昼食	ニシン照り煮 なす生姜風味煮 根菜和風サラダ みそ汁	たまねぎと豚肉の甘辛煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 切干大根としば漬け和え みそ汁	白身魚の南蛮漬 麩の卵仕立て インゲンの胡麻よごし みそ汁	チキンカツ ふきの煮物 かぶの梅和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/10.5g/9.8g/17.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/9.3g/12.4g/16.1g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/11.7g/6.1g/20.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/10.3g/13.3g/22.9g/2.7g
				

※お米の栄養価は含まれておりません