

昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	4月30日 (水)	5月1日 (木)	5月2日 (金)	5月3日 (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 曜日	5月4日 (日)	5月5日 (月)	5月6日 (火)	5月7日 (水)
	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	【お楽しみ献立②】 いかめし風炊き込みご飯 ザンギ(唐揚げ) かぼちゃサラダ お吸い物 フルーツ(パイン缶)
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 302Kcal/14.3g/14.9g/28.4g/4.5g
				

※お米の栄養価は含まれておりません