

昼食週間献立カレンダー

日付	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
曜日	(木)	(金)	(土)	(日)
昼食	韓国風えび丼 ジャーマンポテト 山菜のさっぱり和え みそ汁	豚肉の生姜風味 鶏レバーオイスターソース炒め ふきの酢みそ和え つみれ汁	アジみりん焼き 切干大根のコンソメ風味 ごぼうサラダ みそ汁	ﾌﾞｯｺﾘｰの洋風ライス ハンバーグ スナップのツナコーンがけ ヨーグルト みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/9.6g/8.2g/18.4g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298Kcal/11.8g/16.0g/19.3g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/14.4g/10.0g/10.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/15.4g/7.1g/26.8g/2.4g
				

日付	5月12日
曜日	(月)
昼食	さわらハーブ衣焼き 高野の含め煮 チンゲン菜のナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/11.9g/13.4g/19.6g/2.1g
	



※お米の栄養価は含まれておりません