

昼食週間献立カレンダー

日付	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	肉じゃが スパゲティサラダ インゲンの錦糸和え みそ汁	イワシ煮付け梅醤油 里芋の鶏そぼろあんかけ 春菊の中華和え みそ汁	ワカメうどん（ミニご飯） キャベツとかにかまの煮物 フルーツ（洋なし缶）	マーボーナス丼 おくらとひじきの和え物 フルーツ（りんご缶） オニオンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292Kcal/6.9g/16.0g/33.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/12.0g/4.0g/17.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/4.4g/2.3g/42.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/2.8g/6.1g/23.6g/2.0g
				

日付	5月17日	5月18日	5月19日
曜日	(土)	(日)	(月)
	チキンクリーム煮 えびの天ぷら キャベツのごま和え みそ汁	ピーマンの肉詰め さつま芋いとこ煮 なすのドレッシングかけ みそ汁	野菜と豚肉の辛み炒め 春菊の信田和え 大根サラダ 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 238Kcal/13.4g/13.1g/17.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/10.5g/5.4g/27.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/5.1g/13.6g/16.4g/1.6g
			





※お米の栄養価は含まれておりません