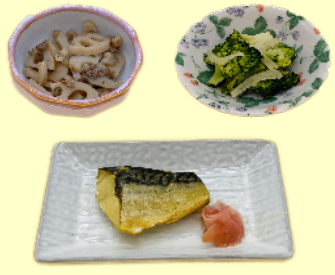


昼食週間献立カレンダー

日付	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ニシン照り煮 鶏レバーオイスター炒め イタリアンサラダ わかめスープ	ローストオニオンライス～蒸し鶏添え～ 根菜和風サラダ フルーツ（黄桃缶） スープ	ミニゆかりご飯 たぬきそば インゲンの胡麻よごし フルーツ（ネーブル）	さば塩焼き 牛肉入りれんこん ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/11.2g/8.3g/11.0g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/9.4g/7.0g/24.8g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/8.1g/4.6g/43.4g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268Kcal/15.0g/18.2g/12.8g/2.4g
				

日付	5月24日	5月25日	5月26日
曜日	(土)	(日)	(月)
	スパイシー唐揚げ 切干大根煮 ピーマンナムル みそ汁	鶏団子チャーハン 絹ごし揚げ煮 ごぼうサラダ 中華スープ	豚肉の葱塩ソース 卵の花炒り煮 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 187Kcal/13.3g/7.4g/18.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296Kcal/13.1g/17.7g/21.0g/5.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/13.1g/10.0g/17.5g/2.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません