

昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	5月27日 (火)	5月28日 (水)	5月29日 (木)	5月30日 (金)
昼食	【お楽しみ献立①】 ミートソースオンライス ささみフライ カリフラワーフレンチサラダ わかめスープ	アジおろし煮 かぼちゃのクリーミー仕立て オクラの胡麻和え みそ汁	なるとうどん（ミニご飯） おからと竹輪の炒り煮 フルーツ（パイン缶）	フィッシュステーキ～青じそドレッシングかけ クリーミーペーコンポテト チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290Kcal/9.4g/18.5g/22.2g/4.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/12.8g/5.3g/17.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/6.0g/2.0g/41.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/12.5g/4.5g/15.3g/2.4g
				
日付 曜日	5月31日 (土)	6月1日 (日)	6月2日 (月)	
	サバ味噌煮 エビ入りピーマン 白和え すまし汁	豚肉の生姜風味 たけのこの煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	いわし山椒煮 里芋の煮物 春菊の中華和え お吸い物	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/11.4g/16.2g/16.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/8.7g/14.5g/15.0g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/11.6g/4.1g/17.1g/3.3g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません