

昼食週間献立カレンダー

日付	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	山椒香る大豆ご飯 根菜入り肉団子 ゴーヤ浅漬け風 わかめスープ	さわらハーブ衣焼き 里芋の煮物 キャベツのごま和え みそ汁	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き レンコンマリネ コンソメスープ	シルバー照り焼き 切昆布大豆煮 野菜の甘酢和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/11.5g/9.7g/19.8g/4.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/11.5g/13.1g/21.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/8.5g/10.1g/19.2g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/13.6g/5.1g/21.3g/1.8g
				
日付	2月7日	2月8日	2月9日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	牛肉コロッケ レンコン金平 菜の花ちらし みそ汁	マーボーナス丼 ゆずなめこ春雨 フルーツ（黄桃缶） わかめスープ	白身魚の南蛮漬け 千切り野菜の煮物 春菊の中華和え みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/5.0g/11.5g/32.8g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/2.4g/7.2g/24.0g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/10.6g/5.3g/20.0g/2.2g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません

