

# 昼食週間献立カレンダー

日付	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	<b>鶏肉の照りがらめ</b> <b>ワカメとカニカマのやわらか煮</b> <b>ポテトサラダ</b> <b>みそ汁</b>	<b>ニシンごま味噌煮</b> <b>えびの天ぷら</b> <b>ピーマンナムル</b> <b>すまし汁</b>	<b>【お楽しみ献立②】</b> <b>岡山名物 えびめし風</b> <b>豚肉とキャベツのうま煮</b> <b>ばち汁風</b> <b>白桃ヨーグルト</b>	<b>とんかつ</b> <b>ふきの煮物</b> <b>チンゲン菜のカニカマ和え</b> <b>みそ汁</b>
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/13.7g/10.8g/18.3g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/10.1g/9.7g/11.6g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/10.6g/6.5g/24.0g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/10.4g/14.8g/19.5g/2.5g
	Three small bowls of side dishes (nori, rice, pickles) and a main dish of chicken teriyaki with vegetables.	A main dish of salmon teriyaki with vegetables, a bowl of green beans, and a small bowl of pickles.	A main dish of ebi-meshi (rice with shrimp), a small bowl of pickles, and a small bowl of miso soup.	A main dish of tonkatsu (breaded fried pork), a bowl of pickles, and a small bowl of pickles.
日付	2月14日	2月15日	2月16日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	<b>コケうま野菜カレー</b> <b>キャベツサラダサウサン風</b> <b>ココアワッフル</b> <b>コンソメスープ</b>	<b>チキンのコンソメ風味</b> <b>高野豆腐煮</b> <b>さつまいとご煮</b> <b>みそ汁</b>	<b>エビチリ風ライス</b> <b>もやしの和え物</b> <b>みかんゼリー</b> <b>中華スープ</b>	A cartoon illustration of two bears surrounded by pink hearts.
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/7.6g/10.9g/38.0g/4.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/15.1g/7.6g/20.9g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/6.9g/3.7g/26.5g/4.0g	A cartoon illustration of a dog holding a red gift box with a heart-shaped balloon.
	A main dish of vegetable curry, a small bowl of pickles, and a small bowl of pickles.	A main dish of chicken in a light sauce, a small bowl of pickles, and a small bowl of pickles.	A main dish of shrimp and egg stir-fry, a small bowl of pickles, and a small bowl of pickles.	

※お米の栄養価は含まれておりません