

昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	2月10日 (火)	2月11日 (水)	2月12日 (木)	2月13日 (金)
昼食	鶏肉の照りがらめ ワカメとカニカマのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	ニシンごま味噌煮 えびの天ぷら ピーマンナムル すまし汁	【お楽しみ献立②】 岡山名物 えびめし風 豚肉とキャベツのうま煮 ばち汁風 白桃ヨーグルト	とんかつ ふきの煮物 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 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
				
日付 曜日	2月14日 (土)	2月15日 (日)	2月16日 (月)	
	コケうま野菜カレー キャベツサラダサウザン風 ココアワッフル コンソメスープ	チキンのコンソメ風味 高野豆腐煮 さつま芋いとこ煮 みそ汁	エビチリ風ライス もやしの和え物 みかんゼリー 中華スープ	
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	
				



※お米の栄養価は含まれておりません