





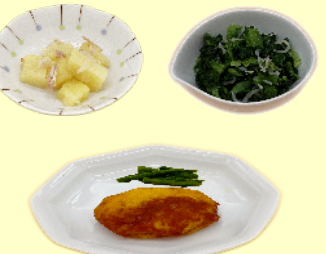



昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	2月17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)
昼食	コンビオムレツ 筍と椎茸の当座煮 マカロニサラダ コンソメスープ	かにかまチャーハン 里芋の鶏そぼろあんかけ カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	なるとそば(ミニご飯) 菜の花ちらし フルーツ(りんご缶)	揚げ豆腐 野菜天ぷら かぶの梅和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/8.3g/13.1g/28.0g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/7.5g/6.7g/16.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/8.4g/0.9g/45.2g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/7.2g/12.2g/20.2g/2.6g
				
日付 曜日	2月21日 (土)	2月22日 (日)	2月23日 (月)	2月24日 (火)
	サバ土佐煮 ほうれん草ツナ煮 なめこおろし みそ汁	鮭ときのこのピラフ さつまいもと豆のハーベスト風味 フルーツ(洋なし缶) 中華スープ	チキンロイヤル ジャーマンポテト しろ菜の白だし煮 みそ汁	蒸し鶏炒飯 野菜の卵和え チンゲン菜のカニカマ和え わかめスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/14.0g/10.6g/11.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/7.9g/6.4g/25.7g/3.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/10.5g/7.0g/19.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/6.8g/3.5g/11.2g/4.1g
				

※お米の栄養価は含まれておりません