

昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	2月25日 (水)	2月26日 (木)	2月27日 (金)	2月28日 (土)
昼食	ニシン照り煮 ふきの煮物 さつま揚げといんげんのピザ和え みそ汁	【海鮮メニュー】 まぐろたたき丼 冷奴又は温奴 お吸い物	肉団子和風うま煮 クリーミーペーコンポテト チンゲン菜のナムル みそ汁	ぶり照り揚げ ひじき蓮根 スパゲティサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/11.8g/8.7g/19.4g/2.0g		kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/9.4g/7.7g/22.5g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 336Kcal/11.4g/20.4g/26.9g/2.5g
				
日付 曜日	3月1日 (日)	3月2日 (月)		
昼食	チキンカツ 高野の含め煮 さつま芋のサラダ みそ汁	ホッケ煮付け かき揚げ じゃが芋トマト煮 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 361Kcal/12.8g/17.4g/39.5g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/11.0g/6.6g/22.3g/3.1g		
				

※お米の栄養価は含まれておりません