

昼食週間献立カレンダー

日付	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
曜日	(水)	(木)	(金)	(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ーナツ和え 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 クリーミーベーコンポテ チンゲン菜のナムル みそ汁	ぶり照り揚げ ひじき蓮根 スペゲティサラダ 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	3月1日	3月2日		
曜日	(日)	(月)		
	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