

昼食週間献立カレンダー

日付	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ちらし寿司（ちりめん昆布） たけのこの煮物 菜の花ちらし 白桃ゼリー みそ汁	シルバー照り焼き 鶏レバーオイスター炒め キャベツのごま和え みそ汁	味噌ラーメン（ミニご飯） 高野豆腐煮 フルーツ（フルーツカクテル缶）	アジおろし煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 レンコンマリネ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/4.4g/2.0g/32.3g/5.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/12.7g/6.0g/10.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/12.4g/5.2g/50.6g/5.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/12.9g/6.1g/17.9g/2.6g

日付	3月7日	3月8日	3月9日
曜日	(土)	(日)	(月)
	【お楽しみ献立②】 鹿児島「鰯飯」～和風仕立て～ おからと竹輪の炒り煮 野菜の甘酢和え 大豆入りみそ汁（具汁）	北海道チーズコロッケ 筍と椎茸の当座煮 根菜和風サラダ みそ汁	肉味噌丼 さつま芋いとこ煮 フルーツ（りんご缶） 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 185Kcal/12.3g/8.1g/16.3g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 313Kcal/8.0g/17.8g/32.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/8.3g/8.6g/28.4g/2.7g



※お米の栄養価は含まれておりません