

昼食週間献立カレンダー

日付	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ミニ菜めし 温きしめん インゲンの胡麻よごし 杏仁豆腐	ハンバーグ プロッコリーのくたくた風 野菜マリネ みそ汁	韓国風えび丼 ジャーマンポテト ごぼうサラダ 中華スープ	チキンロイヤル 切干大根のコンソメ風味 キャベツのカレー風味和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/5.1g/1.8g/48.7g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/9.3g/8.4g/18.5g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/8.6g/13.8g/20.5g/4.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/8.9g/6.8g/17.2g/2.0g
				
日付	3月14日	3月15日	3月16日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	スクランブルエッグとカルボナーラライス オクラの胡麻和え ヨーグルト わかめスープ	たまねぎと豚肉の甘辛煮 ピーフンと野菜の炒め煮 プロッコリーのツナコーンがけ みそ汁	さわらハーブ衣焼き 高野の含め煮 なめこおろし みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/8.4g/8.5g/21.7g/4.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/12.7g/9.1g/21.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/12.0g/12.8g/20.0g/2.1g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません

