



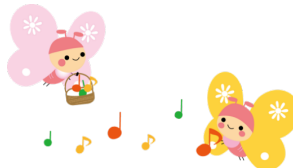
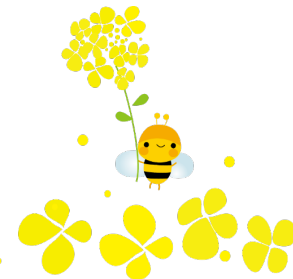





# 昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	3月17日 (火)	3月18日 (水)	3月19日 (木)	3月20日 (金)
昼食	肉じゃが エビ入りピーマン 春菊の中華和え みそ汁	イワシ煮付け梅醤油 ふきの酢みそ和え チンゲン菜のピーナッツ和え すまし汁	とんかつ かぶと竹輪の含め煮 おくらとひじきの和え物 みそ汁	お赤飯 十勝風豚皿 筍と椎茸の当座煮 シャインマスカットゼリー お吸い物
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/6.0g/10.3g/32.0g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/9.7g/3.2g/16.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276Kcal/11.6g/16.2g/21.9g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284Kcal/8.2g/15.6g/26.9g/4.4g
				
日付 曜日	3月21日 (土)	3月22日 (日)	3月23日 (月)	
	ささみフライ&野菜コロッケ 千切り野菜の煮物 春菊の信田和え みそ汁	ぶり照り揚げ ふき土佐煮 ゴーヤ浅漬け風 みそ汁	根菜入り肉団子 キャベツのごま和え なすのドレッシングかけ みそ汁	
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/10.4g/13.9g/28.0g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/10.3g/12.0g/18.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/10.5g/10.8g/22.6g/2.5g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません