

# 昼食週間献立カレンダー

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