

# 昼食週間献立カレンダー

日付	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ニシン照り煮 かき揚げ ほうれん草のだし和え みそ汁	【お楽しみ献立④】 チャーハン 盛り合わせ フルーツ（パイン缶） わかめスープ	ミニゆかりご飯 きのこそば インゲンの錦糸和え フルーツ（りんご）	シルバー照り焼き なす生姜風味煮 チンゲン菜のナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/11.6g/11.4g/20.7g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/6.2g/11.1g/22.0g/4.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/7.6g/3.0g/41.5g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/10.3g/4.8g/9.5g/1.8g
				
日付	3月28日	3月29日	3月30日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	鶏むね唐揚げ カリフラワーのコンビーフ風味 うの花サラダ コンソメスープ	鶏団子チャーハン 野菜入り炒り玉子 もやしの和え物 みそ汁	豚肉ときくらげの玉子炒め 卵の花炒り煮 ごぼうサラダ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/12.1g/11.0g/22.1g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/10.7g/10.4g/12.7g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/8.8g/15.2g/19.4g/2.3g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません

