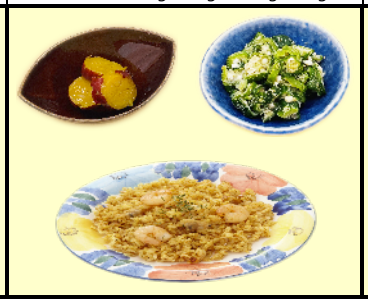
昼食週間献立カレンダー

日付	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	サバ味噌煮 ふきの煮物 かぶの梅和え すまし汁	正油ラーメン（ミニご飯） ブロッコリーのシーザーサラダ ヨーグルト	ツナ玉丼 かぼちゃの煮物 イタリアンサラダ オニオンスープ	ピーマンの肉詰め 切昆布大豆煮 インゲンの錦糸和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	146Kcal/9.8g/6.6g/13.7g/1.9g	303Kcal/12.8g/6.7g/48.0g/3.6g	193Kcal/7.7g/8.0g/23.4g/4.1g	175Kcal/12.2g/5.5g/20.9g/2.2g

日付	4月11日	4月12日	4月13日
曜日	(土)	(日)	(月)
	ぶりみぞれ揚げ 里芋の煮物 ふきの酢みそ和え すまし汁	炊き込みパエリア 紅あずま甘露煮 オクラの胡麻和え コンソメスープ	チキンカツ 筍と椎茸の当座煮 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	259Kcal/11.5g/13.1g/24.7g/2.5g	143Kcal/9.1g/1.9g/23.6g/2.3g	269Kcal/11.1g/14.6g/24.7g/2.5g
			

※お米の栄養価は含まれておりません