昼食週間献立カレンダー

日付	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	肉じゃが 鶏レバーオイスター炒め 山菜のさっぱり和え みそ汁	きのこうどん（ミニご飯） さつまいもいとこ煮 シャインマスカットゼリー	たまねぎと豚肉の甘辛煮 切干大根煮 かぼちゃサラダ みそ汁	【お楽しみ献立②】 和歌山　かきまぶり 精進揚げ 旬野菜の煮物 温奴～金山寺みそ～ 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	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
	197Kcal/7.5g/8.4g/26.4g/2.6g	242Kcal/4.5g/0.7g/55.1g/2.1g	238Kcal/9.4g/11.0g/25.0g/2.3g	217Kcal/9.1g/9.5g/24.5g/5.0g

日付	4月18日	4月19日	4月20日
曜日	(土)	(日)	(月)
	鶏むね唐揚げ キャベツと油揚げの煮物 野菜の卵和え みそ汁	サバ土佐煮 かき揚げ 切干大根としば漬け和え みそ汁	野菜と豚肉の辛みそ炒め なす生姜風味煮 チンゲン菜のピーナッツ和え すまし汁
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
	189Kcal/13.6g/7.5g/18.4g/2.4g	232Kcal/13.4g/13.8g/18.1g/1.4g	173Kcal/5.5g/9.3g/17.6g/1.6g

※お米の栄養価は含まれておりません