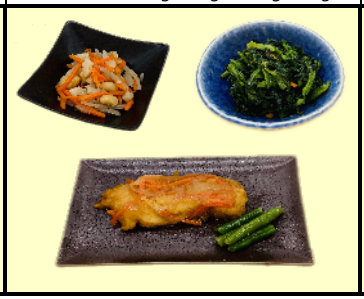
昼食週間献立カレンダー

日付	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	春の洋風ちらし寿司 かぶと竹輪の含め煮 ゴーヤ浅漬け風 みそ汁	さわらハーブ衣焼き 里芋の煮物 キャベツのごま和え みそ汁	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き いんげんと木耳の炒め煮 中華スープ	シルバー照り焼き 切昆布大豆煮 野菜の甘酢和え 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
	106Kcal/4.8g/1.8g/18.1g/4.4g	259Kcal/11.8g/14.2g/21.5g/1.7g	165Kcal/8.8g/8.1g/13.4g/3.9g	173Kcal/13.2g/5.0g/18.4g/1.8g

日付	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
	牛肉コロッケ レンコン金平 チンゲン菜のカニカマ和え コンソメスープ	マーボーナス丼 ゆずなめこ春雨 フルーツ（パイン缶） みそ汁	白身魚の南蛮漬け 千切り野菜の煮物 春菊の中華和え みそ汁	チキンのコンソメ風味 ワカメとカニカマのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	249Kcal/4.5g/11.6g/31.9g/2.9g	163Kcal/2.7g/7.1g/23.1g/1.8g	168Kcal/10.5g/5.3g/19.6g/2.2g	213Kcal/14.1g/11.1g/15.8g/2.9g
				

※お米の栄養価は含まれておりません