昼食週間献立カレンダー

日付	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
昼食	ニシンごま味噌煮 えびの天ぷら ピーマンナムル すまし汁	【お楽しみ献立③】 大人様プレート フルーツ（パイン缶） スープ	鶏肉の照りがらめ さつま芋いとこ煮 インゲンの胡麻よごし みそ汁	コクうま野菜カレー キャベツサラダサウザン風 フルーツ（りんご缶） コンソメスープ	とんかつ 高野豆腐煮 菜の花ちらし 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	165Kcal/9.9g/9.6g/11.3g/1.3g	292Kcal/11.1g/14.2g/32.1g/2.5g	215Kcal/13.2g/7.3g/25.2g/1.8g	209Kcal/5.8g/7.3g/33.2g/4.1g	286Kcal/14.1g/16.5g/21.6g/2.9g

日付	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)
	アジおろし煮 ビーフンと野菜の炒め風煮 根菜和風サラダ みそ汁	鮭とかにかまのあんかけチャーハン かぼちゃサラダ 白桃ゼリー 中華スープ	チキンステーキ～青じそドレッシングかけ～ ジャーマンポテト カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	なるとそば（ミニご飯） もやしの和え物 フルーツ（パイン缶）
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
	176Kcal/12.3g/6.4g/19.1g/1.9g	199Kcal/7.5g/4.9g/30.8g/4.1g	150Kcal/11.9g/5.8g/15.5g/2.1g	214Kcal/8.3g/1.0g/43.8g/2.6g

※お米の栄養価は含まれておりません