

# 昼食週間献立カレンダー

日付	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	白身魚の南蛮漬 麩の卵仕立て 菜の花ちらし みそ汁	チキンカツ ふきの煮物 インゲンの胡麻よごし みそ汁	韓国風えび丼 豚肉とキャベツのうま煮 ポテトサラダ みそ汁	野菜と豚肉の辛みそ炒め 高野の含め煮 オクラの長芋和え 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 171Kcal/11.7g/5.3g/19.9g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/10.5g/14.1g/23.3g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/10.2g/13.0g/20.0g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/6.8g/12.3g/22.0g/1.8g
				
日付	4月20日	4月21日	4月22日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	アジみりん焼き 筍と椎茸の当座煮 ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁	豚肉の生姜風味丼 さつま芋のサラダ フルーツ（白桃缶） みそ汁	サワラ白だし焼き ピーマンと野菜の炒め煮 菜の花ピーナッツ和え 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 144Kcal/15.3g/5.7g/10.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 361Kcal/8.7g/16.9g/36.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/15.9g/7.0g/12.4g/3.5g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません