




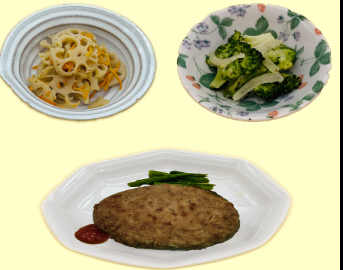
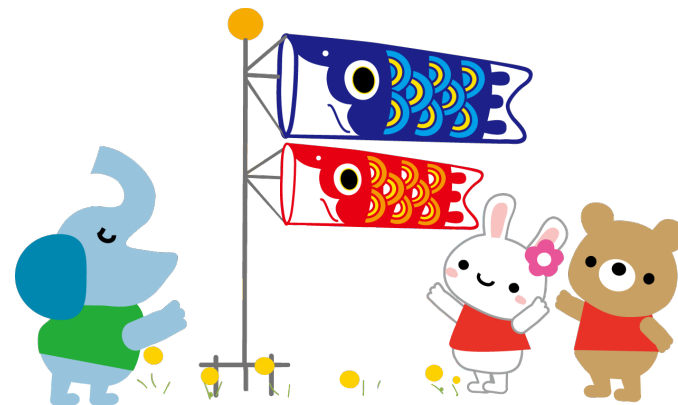


昼食週間献立カレンダー

日付	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
曜日	(木)	(金)	(土)	(日)
昼食	ミニ発芽玄米ご飯 ワカメうどん 小松菜と人参の辛子和え フルーツ（ネーブル）	サワラ白だし焼き 麩の卵仕立て カリフラワーフレンチサラダ わかめスープ	メンチカツ ひじき煮 マカロニサラダ みそ汁	じゃがツナコーンのさっぱり飯 がんも煮 ごぼうサラダ フルーツ（白桃缶） 中華スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/4.8g/2.3g/40.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/16.0g/8.9g/10.0g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 387Kcal/9.7g/26.5g/29.0g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/11.7g/12.3g/30.9g/4.6g
				
日付	5月6日	5月7日		
曜日	(月)	(火)		
昼食	赤魚粕漬焼き キャベツと油揚げの煮物 根菜和風サラダ みそ汁	ハンバーグ レンコン金平 ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁		
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/11.6g/5.7g/13.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/9.2g/7.3g/22.1g/2.0g		
				



※お米の栄養価は含まれておりません