

昼食週間献立カレンダー

日付	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ミニごはん〜ふりかけ〜 味噌ラーメン インゲンの胡麻よごし フルーツ（りんご缶）	【お楽しみ献立⑩】 ミートソースオンライス ささみフライ カリフラワーフレンチサラダ わかめスープ	豆腐ハンバーグ〜オニオンソース〜 千切り野菜の煮物 キャベツのカレー風味和え スープ	チキンのBBQソース ひじき蓮根 菜の花の胡麻よごし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/9.1g/4.8g/49.6g/4.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294Kcal/9.0g/19.1g/22.4g/4.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/9.5g/10.7g/24.1g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/11.5g/8.3g/16.1g/1.8g
				
日付	5月18日	5月19日	5月20日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ニンジンごま味噌煮 切昆布大豆煮 オクラと湯葉のお浸し お吸い物	炊き込みパエリア クリームベーコンポテト キャベツサラダサウザン風 コーンスープ	ぶり照り揚げ 高野豆腐煮 春菊の中華和え 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 225Kcal/14.7g/10.3g/18.1g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/8.6g/5.9g/24.3g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/13.8g/14.4g/18.3g/2.3g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません