

昼食週間献立カレンダー

日付	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ピーマンの肉詰め さつまいもと豆のハニーマスタード風味 菜の花ちらし みぞ汁	ミニおかかご飯 ためきうどん おくらとひじきの和え物 フルーツ（白桃缶）	鶏肉のみそ焼き ワカメとカニカマのやわらか煮 なすのなめ茸がけ みぞ汁	ちらし寿司 野菜のつくね巻き かぶの梅和え フルーツ（フルーツカクテル缶） 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 194Kcal/12.3g/6.4g/24.3g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/6.4g/3.5g/45.4g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/12.2g/8.4g/14.8g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/7.5g/2.7g/29.0g/2.6g
				
日付	5月25日	5月26日	5月27日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	チキンクリーム煮 ほうれん草ツナ煮 白和え つみれ汁	アジおろし煮 かき揚げ 春菊の信田和え みぞ汁	たまねぎと豚肉の甘辛煮 かぶと竹輪の含め煮 オクラの長芋和え スープ	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/13.5g/12.3g/17.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/12.8g/7.7g/17.5g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/9.4g/12.8g/19.5g/2.7g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません