

# 昼食週間献立カレンダー

日付	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	たまごかけ風ご飯 北海道チーズコロッケ がんも煮 ほうれん草ツナ煮	ぶりみぞれ揚げ 高野の含め煮 わかめと干しえびの当座煮	深川めし 肉味噌やさい つみれと大根の生姜煮	焼きナポリタン いんげんの胡麻よごし ヨーグルト
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 346Kcal/9.2g/23.5g/24.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/11.8g/13.1g/18.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/12.0g/10.4g/14.6g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 538Kcal/15.7g/15.0g/82.0g/5.4g
				
日付	9月11日	9月12日	9月13日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	鶏の唐揚げ たけのこの煮物 さつま揚げとスナップエンドウのピザ和え	十五穀米 イワシ梅醤油煮 クリーミーベーコンポテト 春菊信田和え	かに玉チャーハン カリフラワーフレンチサラダ 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 199Kcal/14.0g/6.9g/21.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/10.1g/5.3g/19.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/6.4g/7.6g/22.6g/2.1g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません