



# 昼食週間献立カレンダー

日付	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	もち麦ご飯 秋鮭塩焼き 野菜入り炒り玉子 わかめの酢の物	椎茸の炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ 栗ムース	牛肉と里芋の煮物 筍の葱味噌煮 春菊の中華和え	白身フライ じゃが芋のひじき煮 菜の花のお浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/19.3g/7.2g/16.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 313Kcal/10.8g/17.1g/29.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/9.5g/10.5g/24.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/10.5g/8.3g/27.9g/2.1g
				

日付	9月26日	9月27日
曜日	(日)	(月)
昼食	肉団子の中華旨煮 ほうれん草ツナ煮 スパゲティサラダ	サワラ白だし焼き 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ 野菜の卵和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/6.9g/13.2g/19.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/15.6g/9.1g/12.6g/2.0g
		



※お米の栄養価は含まれておりません