





# 昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	11月2日 (火)	11月3日 (水)	11月4日 (木)	11月5日 (金)
昼食	ホッケ塩焼き クリーミーベーコンポテト キャベツサラダサウザン風	ふわたま麻婆茄子丼 豚しゃぶサラダ フルーツヨーグルト	白身フライ キャベツと油揚げの煮物 カリフラワーおかか和え	鶏肉とピーマンの甘酢和え わかめと干しエビの当座煮 とろろ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/13.1g/6.1g/24.2g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/8.0g/16.8g/17.0g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/9.1g/7.5g/16.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/12.2g/7.7g/23.1g/2.2g
				

日付 曜日	11月6日 (土)	11月7日 (日)	11月8日 (月)
昼食	サワラ白だし焼き 菜の花の甘辛煮 スパゲティサラダ	玉葱と豚肉の甘辛丼 大豆とえんどう豆の和風サラダ フルーツ(柿)	うに風味かけご飯 赤魚味噌歯庵焼き 白菜のおかか煮 かぼちゃサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300Kcal/18.5g/17.9g/16.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/9.3g/13.5g/22.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/11.6g/14.3g/14.9g/1.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません