

# 昼食週間献立カレンダー

日付	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	サバ土佐煮 高野豆腐煮 小松菜のしらす和え	ポークカレー 野菜入り炒り玉子 フルーツ（白桃缶）	ソース焼きそば 大根菜油揚げ 栗ムース	チキンカツ 厚揚げと小松菜の生姜煮 カリフラワーおかつ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/13.5g/13.6g/9.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/6.6g/12.3g/23.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 478Kcal/9.5g/16.3g/70.2g/4.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/10.7g/7.3g/19.0g/2.0g

日付	11月20日	11月21日	11月22日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	カレイ照り焼き ごぼうとさつま揚げの金平 ゆず風味白和え	焼き豚丼 根菜のごった煮 りんごジャムヨーグルト	アジおろし煮 かぼちゃの煮物 インゲンの錦糸和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/12.9g/7.4g/12.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268Kcal/14.1g/11.0g/28.2g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/11.1g/2.7g/19.6g/1.2g



※お米の栄養価は含まれておりません