

# 昼食週間献立カレンダー

日付	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	和風卵あんかけご飯 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ	ニシン照り煮 野菜入り炒り玉子 おくらとひじきの和え物	醤油ラーメン ポテトサラダ フルーツ (ネーブル)	のっぺい風煮 きんぴらごぼう 野菜の甘酢和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/9.2g/8.4g/21.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/11.9g/10.8g/11.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 468Kcal/14.5g/14.4g/70.5g/6.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/9.0g/6.4g/32.0g/2.0g

日付	12月11日	12月12日	12月13日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	白身フライ 筍の葱味噌煮 コールスローサラダ	豚肉と野菜のケチャップ炒め 山芋のだし煮 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 242Kcal/9.5g/14.2g/20.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297Kcal/10.9g/16.1g/27.4g/2.0g	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