

昼食週間献立カレンダー

日付	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	焼きうどん かにかま磯辺天 フルーツ(洋なし缶)	サケチーズ衣焼き マーボーナス オクラと湯葉のお浸し	ロールキャベツ〜トマトソース〜 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 カリフラワーフレンチサラダ	赤魚粕漬け焼き くずし南瓜のそぼろ餡かけ マカロニサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 440Kcal/9.2g/11.8g/71.5g/5.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/13.1g/12.3g/12.1g/0.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/9.5g/7.2g/23.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/13.3g/12.4g/26.1g/1.1g

日付	12月18日	12月19日	12月20日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	豚丼 大根サラダ フルーツみつ豆	さわら味噌煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 キャベツのカレー風味和え	麻婆豆腐 エビ入りピーマン ブロッコリーの生姜和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/6.6g/17.2g/16.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/12.2g/6.2g/21.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/9.7g/7.7g/26.7g/2.9g



※お米の栄養価は含まれておりません