





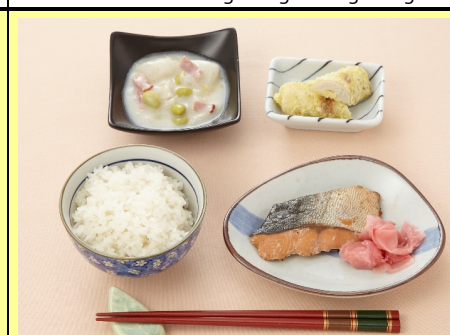
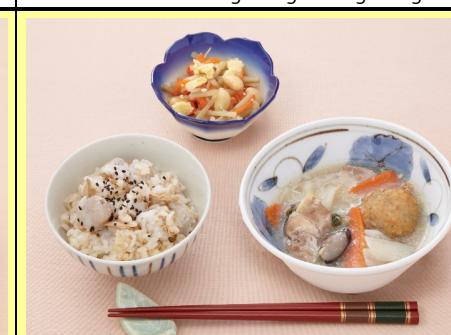


昼食週間献立カレンダー

日付	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	ポークカレー インゲンの錦糸和え フルーツ(白桃缶)	たまごオニオンコロッケ 三角信田煮 カリフラワーおかか和え	アジおろし煮 豆腐の和風きのこあんかけ さつま揚げとスナップエンドウのピリナッツ和え	ちらし寿司 3種盛り合わせ 紅白なます 豆きんとん
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/4.0g/8.2g/26.6g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318Kcal/8.4g/20.0g/26.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/16.3g/6.9g/16.1g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/7.1g/2.8g/47.1g/3.1g
				

日付	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)
昼食	白身魚竜田揚げ くずし南瓜のトマト煮 ぜんまいともやしのナムル	たっぷりコーンの和風カレーピラフ 照り焼きハンバーグ ほうれん草と玉子のソテー	マス味噌焼き ちくわ磯辺天 かぶのクリーム煮	里芋とツナの炊き込みご飯 鶏肉とつみれの水炊き風 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 191Kcal/11.2g/8.2g/18.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/13.6g/9.8g/30.1g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/16.7g/9.5g/11.2g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/15.0g/9.6g/20.9g/2.8g
				

※お米の栄養価は含まれておりません