



昼食週間献立カレンダー

日付	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	北海道チーズコロッケ ひじき煮 キャベツのごま和え	十五穀米 白身魚の南蛮漬け たけのこの煮物 さつまいもサラダ	たまねぎと豚肉の甘辛丼 オクラと湯葉のお浸し フルーツ (りんご缶)	ナポリタン チンゲン菜の彩り生姜和え ヨーグルト
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283Kcal/6.6g/17.9g/25.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/9.3g/5.7g/29.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/9.0g/13.1g/21.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 437Kcal/11.0g/17.7g/59.1g/3.1g
				

日付	10月1日	10月2日	10月3日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	鶏肉の唐揚げ 白菜の煮びたし さつま揚げとインゲンのピ-ナツ和え	ニシンごま味噌煮 鶏肉と大根の中華煮 とろろ	かに玉甘酢あん じゃがいもの菘塩バター 菜の花の胡麻よごし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/15.0g/8.9g/20.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/13.6g/10.9g/15.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/7.6g/6.7g/21.2g/1.9g
			



※お米の栄養価は含まれておりません