

昼食週間献立カレンダー

日付	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	デミソースハンバーグ きんぴらごぼう ゆず風味きのこ白和え	ソース焼きそば 三角信田煮 フルーツ (パイン缶)	ポークカレー ほうれん草と玉子のソテー マンゴー杏仁	アジおろし煮 チンゲン菜とペンネのツナ和え 梅奴
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/11.3g/11.4g/27.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 475Kcal/11.7g/15.5g/69.2g/4.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/6.5g/9.6g/25.3g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/16.7g/6.5g/16.0g/1.9g

日付	11月5日	11月6日	11月7日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	麻婆豆腐 花型しんじょと冬瓜のあんかけ カリフラワーおかか和え	さば塩焼き 山芋のそぼろ煮 おくらとひじきの和え物	照り焼きチキン 高野豆腐煮 チンゲン菜の彩り生姜和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/11.4g/8.0g/29.3g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/15.6g/17.7g/15.4g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/11.6g/10.5g/15.5g/2.1g



※お米の栄養価は含まれておりません