

# 昼食週間献立カレンダー

日付	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	もち麦ご飯 タラみそ焼き ピーマンと野菜の炒め煮風 カリフラワーフレンチサラダ	和風牛丼 さつまいもと豆のニーマスタード風味 フルーツ (バナナ)	あったかゆず香る肉味噌うどん なます フルーツ (ネーブル)	鶏肉とつみれの水炊き風 ちくわ磯辺天 冷奴又は温奴
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/11.1g/3.2g/23.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/6.3g/8.4g/30.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 327Kcal/9.5g/5.1g/59.8g/5.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/16.2g/14.2g/18.6g/2.2g

日付	11月12日	11月13日	11月14日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	さわらハーフ衣焼き 筍の金平 インゲンのカニカマ和え	緑黄色野菜玉子よせ 白菜の中華風ミルク煮 ゆずなめこ春雨	十五穀米 黄金カレイの煮付 青菜と竹輪の煮浸し いんげんの胡麻よごし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/10.2g/12.1g/13.9g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/5.5g/9.7g/14.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/12.4g/2.0g/14.6g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません