

# 昼食週間献立カレンダー

日付	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	<p>正油ラーメン さつまいものサラダ フルーツ(洋なし缶)</p>	<p>ふわたま麻婆茄子丼 オクラと湯葉のお浸し いちごジャムヨーグルト</p>	<p>マトウダイバターソテー くずし南瓜のそぼろあんかけ マカロニサラダ</p>	<p>蒸し鶏と野菜の香味がけ カレーコロッケ 野菜入り炒り豆腐</p>
栄養価	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 494Kcal/14.4g/12.3g/81.8g/6.3g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/7.6g/10.6g/23.0g/1.0g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297Kcal/17.0g/12.8g/25.9g/1.5g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/12.3g/12.4g/17.4g/1.7g</p>

日付	11月26日	11月27日	11月28日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	<p>サワラ白だし焼き 小松菜とウインナーのソテー カリフラワーおなか和え</p>	<p>たっぷりコーンのピラフ 鶏肉ときのこのブラウンシチュー 大豆とえんどう豆の和風サラダ</p>	<p>カレー味噌煮 人参とかぶのスープ煮 かぼちゃサラダ</p>
栄養価	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/16.8g/9.4g/8.2g/1.8g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272Kcal/14.3g/12.1g/27.4g/2.7g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/13.2g/7.5g/14.2g/1.2g</p>



※お米の栄養価は含まれておりません