








昼食週間献立カレンダー

日付	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	もち麦ご飯 塩ダレチキン 麩の卵仕立て ワカメとオクラの酢の物	カレーうどん 紅あずま甘露煮 フルーツミックス	かつ丼 ほうれん草ツナ煮 フルーツ(黄桃缶)	さわら味噌煮 キャベツとしめじのトマト煮込み 根菜和風サラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/11.6g/8.2g/21.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 369Kcal/8.6g/3.5g/76.4g/6.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/8.9g/13.6g/26.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/11.0g/7.4g/17.2g/1.6g
				

日付	12月3日	12月4日	12月5日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	チキンロイヤル 三角信田煮 切干大根としば漬け和え	イワシ梅醤油煮 ピーマンと野菜の炒め煮風 ポテトサラダ	豆腐と豚肉のくずし煮 鶏肉と大根の中華煮 オクラの長芋和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/10.2g/9.5g/18.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/9.1g/8.3g/20.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/10.0g/9.3g/14.5g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません