

昼食週間献立カレンダー

日付	1月17日	1月18日	1月19日	1月20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(ネーブル)	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 とうふ田楽
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 469Kcal/12.0g/15.5g/67.1g/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 207Kcal/16.5g/6.7g/19.9g/1.8g

日付	1月21日	1月22日	1月23日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	豚すき焼き風煮 花型しんじょと冬瓜のあんかけ カリフラワーおなか和え	さば塩焼き 白菜とひき肉の味噌炒め オクラと湯菜のお浸し	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 212Kcal/10.9g/9.1g/22.1g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281Kcal/16.4g/19.2g/11.7g/1.8g	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