


昼食週間献立カレンダー

日付	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	さわら西京焼き ピーファ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 さつま芋と豆のハ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 アセロラゼリー	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 171Kcal/14.1g/7.9g/11.6g/1.9g	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 350Kcal/9.1g/5.1g/66.9g/6.0g	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	1月28日	1月29日	1月30日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	ぶり照り揚げ 筍の金平 インゲンのカニカマ和え	豚肉と野菜の炒め物 野菜入り炒り玉子 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 215Kcal/10.3g/12.7g/15.5g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/11.1g/14.0g/14.7g/2.3g	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