

昼食週間献立カレンダー

日付	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	ニシン照り煮 野菜入り炒り玉子 いんげんのかにかま和え	正油ラーメン ごぼうと人参の挽き肉炒め フルーツ(ネーブル)	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 筍の葱味噌煮 ほうれん草の胡麻浸し	サワラ白だし焼き 卵の花炒り煮 菜の花のお浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/12.4g/10.8g/10.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 455Kcal/15.6g/13.3g/67.9g/6.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/11.7g/7.7g/17.2g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/15.3g/8.4g/7.5g/1.7g

日付	10月16日	10月17日
曜日	(日)	(月)
昼食	豚肉と野菜のケチャップ炒め 焼き餃子 野菜の甘酢和え	さば生姜醤油焼き 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ 小松菜のしらす和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/10.7g/11.0g/24.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/11.7g/13.8g/11.9g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません