

# 昼食週間献立カレンダー

日付	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	<p>ためきうどん カレーコロッケ フルーツ(洋なし缶)</p>	<p>サケチーズ衣焼き マーボーナス なます</p>	<p>豚しょうが焼き 豆腐の卵あんかけ ブロッコリーのガーリック風味</p>	<p>赤魚粘濁焼き 肉団子のチーズカレー煮 マカロニサラダ</p>
栄養価	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 355Kcal/7.2g/8.3g/62.9g/5.3g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/10.3g/10.9g/12.9g/1.3g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/12.5g/17.2g/15.1g/1.4g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296Kcal/15.4g/17.7g/17.1g/1.9g</p>

日付	10月22日	10月23日	10月24日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	<p>椎茸の炊き込みご飯 おでん ヨーグルト</p>	<p>さわら味噌煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 ゆずなめこ春雨</p>	<p>ロールキャベツ〜トマトソース〜 小松菜とウインナーのソテー さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え</p>
栄養価	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/16.4g/9.3g/26.9g/3.8g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/11.9g/5.9g/23.6g/2.0g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/8.3g/6.7g/22.4g/1.6g</p>



※お米の栄養価は含まれておりません