

# 昼食週間献立カレンダー

日付	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	もち麦ご飯 シルバー白醤油焼き ごぼうの旨煮 春菊の信田和え	豚しゃぶと野菜のごま風味 鶏レバーオイスターソース 菜の花ちらし	ツナちらし寿司 牛肉とごぼうのしぐれ煮 うの花サラダ	チキンロイヤル 厚揚げと小松菜の生姜煮 レンコンマリネ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/11.9g/4.7g/19.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/10.9g/20.4g/10.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/9.4g/16.8g/26.2g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/9.1g/10.5g/25.3g/2.1g

日付	10月29日	10月30日	10月31日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	サバ土佐煮 さつま芋と豚肉の煮物 モロヘイヤのおかか和え	豚肉と野菜の炒め物 野菜入り炒り玉子 菜の花の胡麻よごし	ホッケ塩焼き 白菜とひき肉の味噌炒め 春菊の中華和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296Kcal/13.6g/15.3g/24.3g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/12.8g/13.9g/12.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143Kcal/13.6g/5.9g/10.7g/1.4g



※お米の栄養価は含まれておりません