

昼食週間献立カレンダー

日付	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	もち麦ご飯 シルバー白醤油焼き いんげんと木耳の炒め煮 レンコンマリネ	照り焼きチキン 野菜入り炒り玉子 コールスローサラダ	けんちんそば 鶏レバーオイスターソース炒め フルーツ (パイン缶)	肉団子と野菜のクリーム煮 モロヘイヤのおかか和え マンゴー杏仁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/11.2g/8.0g/24.2g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287Kcal/12.3g/18.0g/17.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 464Kcal/20.0g/8.5g/77.4g/4.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/9.5g/11.8g/25.2g/1.8g

日付	12月10日	12月11日	12月12日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	赤魚味噌佃煮焼き キャベツとひき肉のカレー炒め ゆず風味白和え	ガリパタチキン 切干大根煮 おくらとひじきの和え物	サバ土佐煮 山芋のそぼろ煮 ぜんまいともやしのナムル
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/16.3g/9.5g/9.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/8.1g/11.0g/23.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/13.2g/16.5g/18.1g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません