

昼食週間献立カレンダー

日付	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	もち麦ご飯 黄金カレー煮付け 野菜入り炒り豆腐 根菜和風サラダ	焼きうどん 大根と鶏肉の和風あんかけ フルーツ（みかん）	しらす入りわかめご飯 豆腐のオイスターあんかけ 冬至かぼちゃ いんげんと木耳の炒め煮	豚肉と野菜の炒め物 里芋の鶏そぼろあんかけ モロヘイヤおかか和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/12.0g/5.9g/24.4g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 400Kcal/8.6g/9.3g/68.3g/6.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/8.4g/5.7g/28.1g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/11.4g/9.3g/17.1g/2.4g

日付	12月24日	12月25日	12月26日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	サバ味噌煮 ほうれん草ツナ煮 レンコンマリネ	チキンカレー 豚肉とキャベツのうま煮 フルーツ（白桃缶）	厚揚げと豚肉のとりみ炒め ペンネのソテー風 オクラの長芋和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/8.5g/13.6g/15.1g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/5.4g/7.4g/25.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272Kcal/13.0g/12.3g/26.5g/2.5g



※お米の栄養価は含まれておりません