

昼食週間献立カレンダー

日付	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 カリフラワーフレンチサラダ フルーツ(白桃缶) 中華スープ	豆腐とエビの銀あんかけ 切干大根のコンソメ風味 さつま揚げといんげんのピリナツ和え みそ汁	ミニ発芽玄米ご飯 とろろ昆布そば 大豆五目煮 フルーツ(パイン缶)	肉団子和風うま煮 ごぼうサラダ 白和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/7.4g/10.5g/19.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/13.3g/6.6g/17.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283Kcal/10.9g/5.1g/49.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276Kcal/10.8g/16.6g/20.6g/2.6g
				
日付	9月7日	9月8日	9月9日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	さわら味噌煮 いんげんと木耳の炒め煮 ピーマンナムル すまし汁	ささみフライ&野菜コロッケ 筍と椎茸の当座煮 なます みそ汁	ぶり照り揚げ 麩の卵仕立て カリフラワーおかか和え みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/10.8g/6.1g/12.4g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/8.8g/11.8g/28.0g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/12.8g/12.9g/21.2g/2.2g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません