

昼食週間献立カレンダー

日付	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ミニ菜めし 味噌ラーメン 野菜マリネ フルーツ(りんご缶)	【お楽しみ献立①】 サンマの炊き込みご飯 ちくさ玉子焼き れんこん金平 野菜の甘酢和え みぞ汁	鶏の唐揚げ 里芋の煮物 スパゲティサラダ みぞ汁	ニシン照り煮 たけのこの煮物 キャベツのごま和え すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291Kcal/8.2g/6.7g/50.1g/5.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/8.0g/6.7g/21.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/14.4g/12.8g/28.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/11.8g/8.4g/14.8g/2.2g
				
日付	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
昼食	深川めし 野菜のつくね巻き レンコンマリネ フルーツ(フルーツカクテル缶) みぞ汁	白身フライ なす生姜風味煮 切干大根のしば漬け和え みぞ汁	お赤飯 たまねぎと豚肉の甘辛煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 フルーツ(黄桃缶) みぞ汁	白身魚の南蛮漬 ふきの煮物 菜の花ちらし みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/9.7g/6.1g/30.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/9.7g/7.2g/20.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/10.3g/13.0g/24.6g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/9.7g/4.4g/17.8g/2.5g
				

※お米の栄養価は含まれておりません