

# 昼食週間献立カレンダー

日付	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	メンチカツ 麩の卵仕立て 山菜のさっぱり和え みそ汁	韓国風えび丼 豚肉とキャベツのうま煮 ポテトサラダ みそ汁	豆腐と豚肉のくずし煮 鶏レバーオイスターソース炒め スナップのツナコーンがけ みそ汁	アジみりん焼き ピーマンと野菜の炒め煮 ごぼうサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307Kcal/9.6g/17.9g/27.0g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/10.4g/13.0g/19.9g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/11.7g/7.7g/15.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/14.7g/9.7g/18.9g/1.7g
				
日付	9月22日	9月23日	9月24日	
曜日	(日)	(月)	(火)	
昼食	豆腐と銀あんかけご飯 切干大根のコンソメ風味 栗ムース みそ汁	さわらハーフ衣焼き 高野の含め煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	コクうま野菜カレー スパゲティサラダ フルーツ(白桃缶) スープ	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/6.7g/7.4g/23.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/11.8g/13.3g/19.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289Kcal/6.9g/12.9g/39.1g/4.4g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません