

昼食週間献立カレンダー

日付	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	イワシ煮付け梅醤油 里芋の鶏そぼろあんかけ 菜の花の胡麻よごし みそ汁	【お楽しみ献立②】 神戸発祥！そばめし風 おかず盛り合わせ きゅうりの浅漬け 中華スープ	マーボーナス丼 ふき土佐煮 フルーツ（りんご缶） オニオンスープ	チキンクリーム煮 えびの天ぷら キャベツのごま和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/12.7g/4.0g/18.5g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269Kcal/8.5g/10.6g/35.1g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/3.0g/6.0g/23.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/13.4g/13.1g/17.4g/1.5g
				
日付	9月29日	9月30日		
曜日	(日)	(月)		
昼食	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き 春菊の信田和え フルーツ（パイン缶） みそ汁	鶏肉のみそ焼き たけのこの煮物 さつま揚げといんげんのピザ和え 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 189Kcal/10.0g/7.8g/19.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/12.1g/9.0g/17.6g/2.3g		
				



※お米の栄養価は含まれておりません