





# 昼食週間献立カレンダー

| 日付  | 10月1日  | 10月2日  | 10月3日  | 10月4日  |
|-----|--|--|--|--|
| 曜日  | (火)  | (水)  | (木)  | (金)  |
| 昼食  | <p>さば塩焼き<br/>                     鶏レバーオイスター炒め<br/>                     プロッコリーのガーリック風味<br/>                     みそ汁</p> | <p>【お楽しみ献立④】<br/>                     大人様プレート<br/>                     フルーツ（パイン缶）<br/>                     スープ</p> | <p>ミニ菜めし<br/>                     きつねうどん<br/>                     インゲンの胡麻よごし<br/>                     フルーツ（ネーブル）</p> | <p>さわら味噌煮<br/>                     牛肉入りれんこん<br/>                     カリフラワーフレンチサラダ<br/>                     わかめスープ</p> |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>227Kcal/15.4g/15.3g/7.4g/2.5g   | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>319Kcal/11.9g/14.7g/36.7g/2.9g  | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>236Kcal/7.1g/4.1g/43.8g/3.1g  | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>175Kcal/11.1g/7.4g/15.4g/3.1g   |
|     |                                       |                                  |                                   |                                     |
| 日付  | 10月5日  | 10月6日  | 10月7日  |  |
| 曜日  | (土)  | (日)  | (月)  |  |
| 昼食  | <p>豚肉の葱塩ソース<br/>                     卵の花炒り煮<br/>                     マカロニサラダ<br/>                     みそ汁</p>          | <p>鶏団子チャーハン<br/>                     絹ごし揚げ煮<br/>                     ごぼうサラダ<br/>                     中華スープ</p>     | <p>コンビオムレツ<br/>                     キャベツと油揚げの煮物<br/>                     イタリアンサラダ<br/>                     みそ汁</p>   |  |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>301Kcal/14.4g/17.1g/22.8g/2.7g  | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>296Kcal/13.1g/17.7g/21.0g/5.1g  | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>180Kcal/8.7g/7.0g/23.3g/2.4g  |  |
|     |                                     |                                |                                 |  |



※お米の栄養価は含まれておりません