

昼食週間献立カレンダー

日付	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ハンバーグ かぼちゃのクリーミー仕立て チンゲン菜のナムル みぞ汁	アジおろし煮 さつまいもと豆のにーマスタート [®] 風味 菜の花ピーナッツ和え みぞ汁	塩ダレチキン ワカメとカニカマのやわらか煮 ブロッコリーのシーザーサラダ みぞ汁	ミニゆかりご飯 なるとそば 筍と椎茸の当座煮 フルーツ(パイン缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/9.2g/6.5g/21.6g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/14.4g/5.1g/22.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/11.9g/9.8g/11.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/9.2g/1.0g/46.2g/3.1g
				
日付	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
昼食	サバ味噌煮 里芋の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え すまし汁	豚肉の生姜風味 エビ入りピーファン ほうれん草の胡麻浸し みぞ汁	イワシ煮付け梅醤油 ひじきの彩り煮 もやしの和え物 みぞ汁	豆腐ハンバーグ~中華香味タレ~ 野菜入り炒り玉子 インゲンの胡麻よごし スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/9.6g/11.7g/14.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290Kcal/9.3g/16.6g/19.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/10.5g/3.5g/16.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/11.7g/14.5g/20.7g/2.9g
				

※お米の栄養価は含まれておりません