

昼食週間献立カレンダー

日付	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	ミニごはん〜ふりかけ〜 味噌ラーメン おくらとひじきの和え物 フルーツ (りんご缶)	【お楽しみ献立②】 ツナビビンバ マカロニサラダ フルーツ (みかん缶) わかめスープ	ピーマンの肉詰め クリーミーベーコンポテト インゲンの錦糸和え みそ汁	ニシンごま味噌煮 高野豆腐煮 春菊の中華和え お吸い物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/8.7g/3.9g/49.4g/4.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/8.5g/18.0g/24.3g/3.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/10.9g/6.6g/21.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/12.4g/8.9g/12.4g/3.7g
日付	10月20日	10月21日		
曜日	(日)	(月)		
昼食	炊き込みパエリア かぼちゃの煮物 キャベツサラダサウザン風 コーンスープ	赤魚味噌歯磨き ひじき蓮根 さつま揚げといんげんのピ〜ナツ和え 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/9.5g/4.1g/28.5g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/11.6g/4.3g/15.7g/1.6g		

※お米の栄養価は含まれておりません