







昼食週間献立カレンダー

日付	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	チキンのBBQソース 大豆五目煮 菜の花ちらし みそ汁	ミニおかかご飯 ためきうどん オクラの胡麻和え フルーツ (バナナ)	鶏肉のみそ焼き ワカメとカニカマのやわらか煮 白和え すまし汁	れんこんの炊き込みご飯 野菜のつくね巻き かぶの梅和え フルーツ (フルーツカクテル缶) みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/13.4g/9.3g/16.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/7.1g/4.6g/45.4g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/13.9g/11.1g/14.5g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/8.5g/3.4g/22.9g/2.0g
				
日付	10月26日	10月27日	10月28日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	チキンカツ ほうれん草ツナ煮 なすのなめ茸がけ みそ汁	アジおろし煮 かき揚げ 春菊の信田和え みそ汁	たまねぎと豚肉の甘辛煮 牛肉入りれんこん やみつきほうれん草 スープ	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/11.7g/13.6g/24.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/12.8g/7.7g/18.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/8.8g/14.5g/18.2g/2.5g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません