

昼食週間献立カレンダー

日付	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	<p>さば煮付 きんぴらごぼう いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁</p>	<p>塩ダレチキン 里芋の煮物 スナップのツナコーンがけ みそ汁</p>	<p>えびフリッターの甘酢あん 高野の含め煮 ほうれん草の胡麻濃し みそ汁</p>	<p>ミニご飯〜ふりかけ〜 とろろ昆布そば ごぼうの旨煮 フルーツ（みかん缶）</p>
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/10.4g/13.7g/17.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/13.5g/9.5g/15.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/10.5g/8.1g/21.6g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/8.9g/1.3g/46.1g/2.7g
				
日付	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
昼食	<p>牛肉コロッケ キャベツとかにかまの煮物 小松菜と人参の辛子和え みそ汁</p>	<p>マーボーナス丼 さつまいものサラダ フルーツ（黄桃缶） スープ</p>	<p>シルバー照り焼き キャベツのごま和え オクラと潮菜のお浸し みそ汁</p>	<p>豚肉の生姜風味 牛肉入りれんこん チンゲン菜のナムル 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 245Kcal/7.2g/11.1g/30.5g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/4.3g/9.5g/37.6g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/13.7g/7.1g/14.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/8.8g/15.9g/17.2g/2.0g
				

※お米の栄養価は含まれておりません