

# 昼食週間献立カレンダー

日付	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	ホッケ塩焼き じゃが芋トマト煮 もやしの和え物 みそ汁	【お楽しみ献立②】 ピリヤニ風炊き込みご飯 きゅうりと蒸し鶏のライタ〜イト* 風サラダ* フルーツミックス	秋のちらし寿司 ポテトサラダ ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	とんかつ 高野豆腐煮 カリフラワーおかか和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/12.3g/3.0g/16.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/8.9g/6.3g/23.0g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/3.9g/5.8g/24.5g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/14.4g/16.4g/20.1g/2.5g
				
日付	11月10日	11月11日		
曜日	(日)	(月)		
昼食	コケうま野菜カレー 根菜和風サラダ フルーツ（ネーブル） スープ	コンビオムレツ エビ入りピーマン インゲンの胡麻よごし 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 224Kcal/6.5g/8.1g/34.2g/4.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/9.6g/7.0g/27.3g/2.5g		
				



※お米の栄養価は含まれておりません