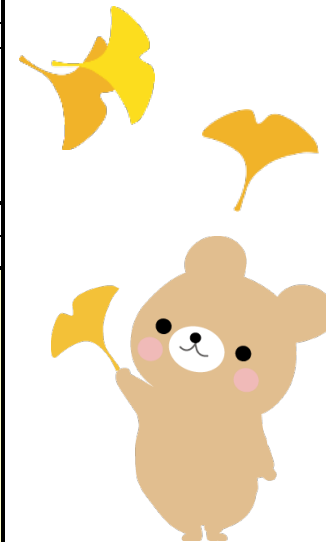


昼食週間献立カレンダー

| 日付 | 11月12日 | 11月13日 | 11月14日 | 11月15日 |
|-----|---|--|---|---|
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (金) |
| 昼食 | ぶりみぞれ揚げ カリフラワーのクリーム煮 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁 | かにかまチャーハン 豚肉とキャベツのうま煮 かぼちゃサラダ みそ汁 | ニシン照り煮 千切り野菜の煮物 オクラの胡麻和え みそ汁 | 豆腐と豚肉のくずし煮 野菜天ぷら ふきの酢みそ和え かき玉汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/11.2g/13.2g/20.7g/2.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/5.8g/9.1g/18.0g/2.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/12.8g/10.3g/19.3g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/8.4g/11.0g/23.9g/2.3g |
| |  |  |  |  |
| 日付 | 11月16日 | 11月17日 | 11月18日 | |
| 曜日 | (土) | (日) | (月) | |
| 昼食 | アジおろし煮 切昆布大豆煮 ゆずなめこ春雨 みそ汁 | 野菜と豚肉の辛みそ炒め ふき土佐煮 からし菜の和え物 中華スープ | さば塩焼き ほうれん草ソナ煮 うの花サラダ みそ汁 | |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/14.7g/6.1g/22.2g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/4.7g/11.1g/18.3g/3.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283Kcal/14.5g/19.9g/12.6g/2.3g | |
| |  |  |  | |



※お米の栄養価は含まれておりません