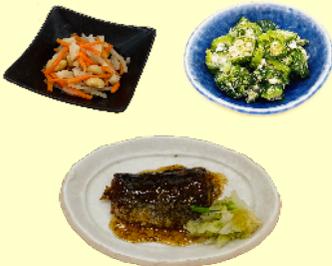


昼食週間献立カレンダー

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