

# 昼食週間献立カレンダー

日付	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 カリフラワーフレンチサラダ フルーツ（白桃缶） 中華スープ	豆腐とエビの銀あんかけ 人参しりしり さつま揚げといんげんのピ〜ナツ和え みそ汁	ミニ発芽玄米ご飯 きつねうどん 里芋の煮物 フルーツ（みかん缶）	肉団子和風うま煮 切干大根煮 ピーマンナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/7.4g/10.5g/19.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/14.3g/7.8g/19.5g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/7.1g/3.4g/49.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/9.2g/9.7g/21.3g/2.4g
				
日付	11月23日	11月24日	11月25日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	赤魚粕漬焼き いんげんと木耳の炒め煮 ごぼうサラダ みそ汁	ささみフライ&野菜コロッケ 筍と椎茸の当座煮 なます みそ汁	ぶり照り揚げ 麩の卵仕立て 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 180Kcal/11.3g/8.7g/13.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/8.8g/11.8g/28.0g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/12.8g/12.9g/21.2g/2.2g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません