

昼食週間献立カレンダー

日付	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ミニ菜めし 味噌ラーメン 野菜マリネ フルーツ (りんご缶)	シルバー照り焼き 高野豆腐煮 ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	北海道チーズコロッケ 大豆五目煮 イタリアンサラダ みそ汁	【お楽しみ献立③】 胡麻ごはん 幕の内風盛り合わせ フルーツ (ネーブル)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291Kcal/8.2g/6.7g/50.1g/5.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/14.3g/6.0g/10.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 311Kcal/9.3g/18.3g/29.2g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/12.2g/10.4g/23.4g/1.7g
				
日付	11月30日	12月1日	12月2日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	さつま芋ご飯 野菜のつくね巻き ゆずなめこ春雨 フルーツ (フルーツカクテル缶) みそ汁	白身フライ なす生姜風味煮 根菜和風サラダ みそ汁	たまねぎと豚肉の甘辛煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 切干大根のしば漬け和え みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/9.6g/5.5g/33.6g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/10.0g/10.2g/23.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/9.4g/12.4g/15.2g/2.8g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません