

昼食週間献立カレンダー

日付	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	白身魚の南蛮漬 ふきの煮物 菜の花ちらし みそ汁	チキンカツ 麩の卵仕立て かぶの梅和え みそ汁	【お楽しみ献立④】 チャーハン 盛り合わせ フルーツ(パイン缶) わかめスープ	豆腐と豚肉のくずし煮 鶏レバーオイスターソース炒め ふきの酢みそ和え つみれ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/9.7g/4.4g/17.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284Kcal/12.1g/14.2g/26.2g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/6.2g/11.2g/22.1g/4.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/11.0g/7.7g/19.7g/2.8g
				
日付	12月7日	12月8日	12月9日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	アジみりん焼き 切干大根のコンソメ風味 ごぼうサラダ みそ汁	豚肉の生姜風味 ピーファンと野菜の炒め煮 スナップのツナコーンがけ みそ汁	さわらハープ衣焼き 高野の含め煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/14.5g/10.0g/13.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309Kcal/12.0g/17.4g/20.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/12.3g/13.4g/21.0g/2.1g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません