

昼食週間献立カレンダー

日付	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ハンバーグ スパゲティサラダ キャベツサラダサウザン風 スープ	いわし山椒煮 里芋の鶏そぼろあんかけ 菜の花の胡麻よごし みそ汁	【お楽しみ献立②】 たまごかけ風ご飯 浪花の味 ミニ肉吸い風うどん おかず2種盛り	マーボーナス丼 ふき土佐煮 フルーツ(りんご缶) オニオンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/9.5g/14.2g/24.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/14.8g/4.7g/19.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320Kcal/7.5g/17.5g/32.4g/4.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/3.0g/6.0g/23.8g/2.0g
				
日付	12月14日	12月15日	12月16日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	チキンクリーム煮 えびの天ぷら キャベツのごま和え みそ汁	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き 春菊の信田和え フルーツ(パイン缶) みそ汁	鶏肉のみそ焼き たけのみ煮物 さつま揚げといんげんのピ-ナツ和え すまし汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/13.4g/13.1g/17.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/10.0g/7.8g/19.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/12.1g/9.0g/17.7g/2.3g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません