

昼食週間献立カレンダー

日付	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ニシン照り煮 鶏レバーオイスター炒め 菜の花ピーナッツ和え みそ汁	ローストオニオンライス～蒸し鶏添え～ 根菜和風サラダ フルーツ（黄桃缶） スープ	ミニ菜めし きつねそば インゲンの胡麻よごし フルーツ（ネーブル）	さば塩焼き 牛肉入りれんこん ブロッコリーのシーザーサラダ わかめスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/13.4g/7.5g/13.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/9.4g/7.0g/24.8g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/10.2g/4.5g/47.1g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/13.6g/18.1g/11.2g/3.7g
				
日付	12月21日	12月22日	12月23日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	野菜と豚肉の辛みそ炒め 冬至かぼちゃ ザワークラウト風 すまし汁	鶏団子チャーハン 絹ごし揚げ煮 ごぼうサラダ 中華スープ	コンビオムレット キャベツと油揚げの煮物 イタリアンサラダ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/5.8g/15.4g/25.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296Kcal/13.1g/17.7g/21.0g/5.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/8.7g/7.0g/21.4g/2.4g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません