

# 昼食週間献立カレンダー

日付	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	コンソメライス ハンバーグ～ミートソースがけ～ 野菜マリネ カスタードワッフル コーンスープ	アジおろし煮 さつまいもと豆のニーマスタード風味 オクラの胡麻和え みぞ汁	チキンステーキ～青じそドレッシングがけ～ ワカメとカニカマのやわらか煮 カリフラワーフレンチサラダ みぞ汁	ミニゆかりご飯 なるとうどん おからと竹輪の炒り煮 フルーツ（パイン缶）	春菊とツナの冬ご飯 里芋の煮物 白和え お吸い物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/9.5g/12.2g/38.7g/4.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/13.4g/5.7g/22.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/12.9g/4.9g/13.4g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/6.2g/2.0g/42.2g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/6.6g/4.9g/15.8g/3.6g
					
日付	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
昼食	豚肉の生姜風味 エビ入りピーマン チンゲン菜のピーナッツ和え みぞ汁	イワシ煮付け梅醤油 人参しりしり ほうれん草の胡麻浸し みぞ汁	豆腐ハンバーグ～中華香味タレ～ クリーミーベークンポテト インゲンの錦糸和え スープ	ちらし寿司 3種盛り合わせ 紅白なます 豆きんとん みぞ汁	北海道チーズコロッケ 高野豆腐煮 インゲンの胡麻よごし 中華スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/8.4g/15.8g/18.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/11.9g/6.1g/17.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/9.3g/11.6g/26.4g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/8.1g/3.1g/49.6g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 316Kcal/10.3g/17.1g/31.1g/2.9g
					

※お米の栄養価は含まれておりません